**Сентябрь**

***комплекс №1***

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках в чередовании с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

II. ОРУ без предметов:

1. *«Посмотри в сторону»*. И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Повернуть голову вправо (влево, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

2. *«Покажи ладошки»*. И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, руки за спину. Вынести руки вперёд- вот наши ладошки, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. *«Покажи колени»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. *«Большие и маленькие»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. *«Попрыгай!»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах- как мячики. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба по кругу за воспитателем.

Речё вка: По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!

**Сентябрь**

***Комплекс №2***

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках в чередовании с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в кругу.

II. ОРУ с кубиками:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, кубики в обеих руках за спиной. Вынести кубики вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться вперёд, коснуться кубиками коленок, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, постучать кубиками о пол, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубики сбоку от себя, выпрямиться, поворот вправо, взять кубики, вернуться в и. п. То же самое выполнить в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кубики на плу перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков с небольшой паузой между прыжками.

IV. Заключительная часть: спокойная ходьба по кругу за воспитателем.

**Октябрь**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ

1. *«Потянулись»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны, опустить через стороны вниз. Д. : 5 раз.

2. *«Ладошки»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуться вправо, показать ладони, сказать *«вот»*. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

3. *«Где колени?»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Поднять ногу согнутую в колене, положить ладошки на колено, сказать *«тут»*, вернуться в и. п. Д. : с каждой ноги по 2 раза.

4. *«Поехали»*. И. п. : сидя, ноги вместе, руки в кулачках. Продвигаться вперёд-назад на ягодицах. Говорить *«Ух, ух, ух»*. Д. : 2 раза в каждую сторону.

5. *«Шагают наши ножки»*. Движения в сочетании с текстом.

Шагают по дорожке, шагают наши ножки,

По камушкам, по камушкам,

В ямку бух! Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Октябрь**

**Комплекс № 2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с мячом:

1. *«Потянулись с мячиком»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки опущены вниз с мячом. Поднять руки с мячом вверх, опустить вниз. Д. : 5 раз.

2. *«Мячик в ладошках»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки у груди. Повернуться вправо, мяч вправо, сказать *«вот»*. Д. : в каждую сторону по 3 раза.

3. *«Где колени?»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки за голову с мячом. Поднять ногу согнутую в колене, положить мяч на колено, сказать *«тут»*, вернуться в и. п. Д. : с каждой ноги по 2 раза.

4. *«Поехали с мячом»*. И. п. : сидя, ноги вместе, руки с мячом. Продвигаться вперёд-назад на ягодицах. Говорить *«Ух, ух, ух»*. Д. : 2 раза в каждую сторону.

5. *«Шагают наши ножки»*. Движения в сочетании с текстом.

Шагают по дорожке, шагают наши ножки,

По камушкам, по камушкам,

В ямку бух! Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Ноябрь**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

II. ОРУ без предметов:

1. *«Наши ручки»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладошкой вверх, сказать *«вот»*, вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

2. *«Наш пояс»*. И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вправо, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

3. *«Наши ножки»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать *«сели»*, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. *«Повернись»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. *«Прыгуны»*. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Ноябрь**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

II. ОРУ с шариками:

1. *«Шарик на ладони»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс с шариками. Показать правую руку с шариком, вытянув её вперёд, сказать *«вот»*, вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

2. *«Шарик в сторону»*. И. п. : стоя, ноги врозь, руки с шариками вниз. Наклониться вправо, левую руку с шариком вверх, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

3. *«Шарики на полу»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки с шариками к груди. Присесть, коснуться шариками пола, смотреть вперёд, сказать *«тук-тук»*, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. *«Повернись с шариками»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками вперёд. Поворот вправо, шарики вправо, вернуться в и. п., поворот влево, шарики влево, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. *«Прыгуны»*. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки с шариками перед грудью, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Декабрь**

**Комплекс №1**

IV. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

V. ОРУ без предметов:

6. *«Наши ручки»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладошкой вверх, сказать *«вот»*, вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

7. *«Наш пояс»*. И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вправо, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

8. *«Наши ножки»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать *«сели»*, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

9. *«Повернись»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

10. *«Прыгуны»*. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

VI. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Ноябрь**

**Комплекс №2**

IV. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

V. ОРУ с шариками:

6. *«Шарик на ладони»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс с шариками. Показать правую руку с шариком, вытянув её вперёд, сказать *«вот»*, вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

7. *«Шарик в сторону»*. И. п. : стоя, ноги врозь, руки с шариками вниз. Наклониться вправо, левую руку с шариком вверх, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

8. *«Шарики на полу»*. И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки с шариками к груди. Присесть, коснуться шариками пола, смотреть вперёд, сказать *«тук-тук»*, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

9. *«Повернись с шариками»*. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками вперёд. Поворот вправо, шарики вправо, вернуться в и. п., поворот влево, шарики влево, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

10. *«Прыгуны»*. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки с шариками перед грудью, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

VI. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Январь**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба по корригирующей дорожке в чередовании с маршем, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ без предметов:

1. *«Покажи ручки»*.

И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выпрямить руки вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. *«Наклонись вниз»*.

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться до правого колена, выпрямиться, наклониться до левого колена, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза к каждому колену.

3. *«Сели»*.

И. п. : стоя, ного вместе, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. *«Кружимся»*.

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Встать на носки, покружиться в правую сторону, также в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. *«Попрыгушки»*.

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Январь**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба по корригирующей дорожке в чередовании с маршем, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с кубиком:

1. *«Покажи кубик»*.

И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд- показали кубик, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. *«Помаши кубиком»*.

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Наклониться и показать кубиком вправо (влево, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 4 раза.

3. *«Сели с кубиком»*.

И. п. : стоя, ноги вместе, руки с кубиком внизу. Присесть, вынести руки с кубиком вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. *«Кружимся»*.

И. п. : стоя, ноги вместе, кубик в обеих руках у груди. Встать на носки, покружиться в правую сторону, также в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. *«Кубик вверх»*.

И. п. : стоя, ноги вместе, руки- правая вверху с кубиком, левая на поясе. Прыжки на двух ногах, кубик вверху, затем шагаем на месте, кубик внизу. И поменять руки. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Февраль**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба с переходом на ходьбу из и. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая *«медвежат»*. Ходьба в чередование с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе *«перешагивая сугробы»*. Бег в чередование с бегом с высоким подниманием колен. Построение в круг.

II. ОРУ:

1. *«Мишка греется»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руками обнять себя, сказать *«ррр»*. Д. : 5 раз.

2. *«Мишка наклонись»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны, изображают лапы медведя. Наклониться в одну сторону, сказать *«ууу»*, встать прямо, тоже **повторить в левую сторону**. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

3. *«Мишка лапки покажи»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. Поставить ногу на внешнюю сторону стопы *«на бочок»* и поставить в и. п., тоже **повторить с левой ноги**, затем пошагать на месте на внешних сторонах стопы, руки в стороны, изображая *«лапы медведя»*. Д. : на каждую ногу по 2 раза, на двух ногах 1 раз.

4. *«Мишка идёт по лесу»*. И. п. : стоя на четвереньках, пройти вперёд к центру круга и вернуться назад на своё место. Д. : 2 раза вперёд-назад.

5. *«Мишка спит»*. И. п. : стоя на коленях, руки внизу, сесть на пятки, руки положить под правую щёчку, наклонить голову в одну сторону, вернуться в и. п. Тоже **повторить в другую сторону**. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

6. *«Мишка попляши»*. И. п. : стоя, ноги вместе. Прыжки с продвижением вперёд, повернуться и прыгать обратно. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: дыхательное упражнение *«Мишка устал»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять в стороны, изобразить лапы, выдох сказать *«ууу»*, опустить руки вниз. Д. : 2 раза.

**Февраль**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба с переходом на ходьбу из и. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая *«медвежат»*. Ходьба в чередование с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе *«перешагивая сугробы»*. Бег в чередование с бегом с высоким подниманием колен. Построение в круг.

II. ОРУ с колечком:

1. *«Колечко вверх»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки с колечком поднять вверх, опустить вниз. Д. : 5 раз.

2. *«Колечко вниз»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки перед грудью. Наклониться в одну сторону, достать до колена колечком, встать прямо, тоже **повторить в левую сторону**. Д. : по з раза к каждой ноге.

3. *«Колечко вперёд»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки перед грудью. Поставить ногу на носок, колечко вперёд, вернуться в и. п. Тоже **повторить с другой ноги**. Д. : на каждую ногу по 3 раза.

4. *«Посмотри в окошко»*. И. п. : стоя на коленях, руки внизу с колечком, сесть на пятки, руки поставить перед лицом посмотреть в окошко, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. *«Попрыгунчики»*. И. п. : стоя, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, повернуться и прыгать обратно, на своё место. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть.

Дыхательное упражнение *«Ветерок»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх, выдох, руками помахать вверху. Д. : 2 раза.

**Март**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба приставным шагом правым боком, ходьба, бег обычный в чередование с бегом с захлёстыванием ног назад. Построение в круг.

II. ОРУ:

1. *«Детки потянулись»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки вперёд, вверх, потянуться посмотреть вверх, опуститься вниз. Д. : 5 раз.

2. *«Детки повернулись»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Повернуться в правую сторону, руки вперёд- в стороны, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. *«Детки присели»*. И. п. : стоя, ноги вместе, руки внизу, ладони в стороны. Присесть, руки положить на коленки, встать, руки вниз. Д. : 5 раз.

4. *«Детки наклонились»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки вверх. Наклониться в правую сторону, руки вверху, вернуться в и. п. Тоже **повторить в левую сторону**. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

5. *«Детки улыбаются»*. И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте в чередование с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

Дыхательное упражнение *«Детки отдыхают»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны. Вдох в носик, руки опустить вниз, присесть, выдох через ротик. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

**Март**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба приставным шагом правым боком, ходьба, бег обычный в чередование с бегом с захлёстыванием ног назад. Построение в круг.

II. ОРУ:

1. *«Цветочки растут»*. И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки вперёд, вверх, потянуться посмотреть вверх, опуститься вниз. Д. : 5 раз.

2. *«Цветочек распускается»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Повернуться в правую сторону, руки вперёд- в стороны, показать как распускается цветочек, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

3. *«Облетают лепестки»*. И. п. : стоя, ноги вместе, руки внизу, ладони в стороны. Присесть, руки положить на коленки, встать, руки вниз. Д. : 5 раз.

4. *«Цветочек на ветру»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки вверх. Наклониться в правую сторону, руки вверху, вернуться в и. п. Тоже **повторить в левую сторону**. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

5. *«Цветочек улыбается»*. И. п. : стоя, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперёд. Прыжки на месте в чередование с ходьбой. Д. : 2 раза по 8.

Дыхательное упражнение *«Цветочек засыпает»*. И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны. Вдох в носик, руки опустить вниз, присесть, выдох через ротик. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: Ходьба с восстановлением дыхания.

**Апрель**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

3. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд; встать убрать руки за спину, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя на коленях, руки вдоль туловища. Повернуться вправо (влево, руки вперёд- в стороны, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с небольшой паузой. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

**Апрель**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с кеглей:

1. И. п. : о. с., кегля в правой руке внизу. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; 2- вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1-руки в стороны; 2- наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1- присесть, поставить кеглю у ног; 2- встать, выпрямиться, руки на пояс; 3- присесть, взять кеглю левой рукой; 4- и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; 2- вернуться в и. п. ; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- вернуться в и. п. Переложить кеглю в левую руку, то же влево. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. И. п. : о. с., руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

**Май**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо *(влево)*; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси *(в обе стороны)*.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

**Май**

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с платочками:

1. И. п: стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперёд- показать платочек, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться вперёд и помахать платочком вправо (влево, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя на коленях, платочек в правой руке внизу. Поворот вправо, взмахнуть платочком; вернуться в и. п. Переложить платочек в другую руку. То же в левую сторону.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.