**Комплекс игрового упражнения**

**«НА ПРОГУЛКЕ»**

1 ЧАСТЬ

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин)

Начиная тренировку

Журавли ступают ловко.

Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин)

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин)

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 секунд)

Муравьи ползут по веткам

И несут покушать деткам.

Легкий бег на носочках (40-50 секунд)

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

2 ЧАСТЬ

1 . Упражнение «Эквилибристы» - сохранять равновесие стоя на набивном мяче, руки в стороны. (1 мин)

Мы на шарике стоим

И по сторонам глядим.

2 . Упражнение «Цыплята» - и.п. о.с. руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз) темп свободный.

Как цыплята мы на травке

Ищем зернышки в канавке.

3. Упражнение «Лыжные тренировки» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. Тоже правой ногой по левой голени.

Вот мы ножки разомнем

И потом в поход пойдем.

4. Упражнение «Разминка» - и.п. сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 секунд)

Дружно стопы мы вращаем,

Их разминку начинаем.

5. Упражнение «Раскатаем тесто» - катание стопой пластмассового шарика.

Раскатаем тесто ловко,

Словно лепим мы морковку.

6. Упражнение «Куры на насесте» - приседание на гимнастической палке, опираясь на стул.

На насесте куры спали

И во сне цыпляток звали.

3 ЧАСТЬ

СОРЕВНОВАНИЯ:

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. (1-1,5 мин)

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки. (по 4-5 раз)

3. Подвижная игра «Котята и щенята»: ходьба на четвереньках. (2-3 раза)

4. Ходьба и бег на носочках.