**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.