

## КОМПЛЕКС «УТЯТА»

1. «Утята шагают к реке».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».

И. п. – то же. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и. п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И. п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.

4. «Утка крикает». И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести «кря-кря», вернуться в и. п.

5. «Утята учатся плавать».

И. п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.

## КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. – то же. Правую ногу вперед - в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притопом приставить. То же с левой ноги.

3. «Танец каблучков».

И. п. – то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх. 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. «Гармошка».

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.

5. «Елочка».

И. п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.

6. «Присядка». И. п. – то же. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и. п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.