**Примерный комплекс игр и упражнений**

1. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты

на пятках, на носках.

2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

А) вдох, руки в стороны (надулся мяч)

Б) энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)

3. «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину,

сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая

голову.

4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с

отработкой полного вдоха и выдоха.

5. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с

движением шагом, притопыванием, прыжками на месте.

6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты,

наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и

выдох.

7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми

ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».

8. Прыжки, ноги крест-накрест, ноги врозь. Спокойная ходьба.

«Прыжки» Задача: ознакомление с техникой старта с тумбочки.

Описание игры: по сигналу игрок принимает исходное положение — старт пловца. По команде «Марш!» игрок приседает и, используя мах рук вперед и вверх, сильным толчком ног прыгают вверх, выпрямив вверх руки и туловище.

**«Чики-бум»** Становимся в круг, водящий выходит за круг. Выбирают водящего, начинают хлопать в ладоши со словами «чики-чики, бум-бум!». Водящий входит в круг, а заводила незаметно меняет движения, которые повторяют все участники. Задача водящего — угадать, кто выбран заводилой.

«Царевна-лягушка» На полу расстилают ткань, все по краям , в середину — царевна лягушка. Все начинают хлопать в ладоши и произносить «Царевна-лягушка, зеленое брюшко, пригласи нас в гости, тебя очень просим, ква-ква-ква». Водящий, в роли лягушки-царевны, говорит: «Все, кто в синее одет, прошу в гости на обед!».  Все, у кого в одежде или обуви есть названный цвет, прыгают в середину к лягушке-царевне.