*Комплекс УГГ с медвежонком*

Младшие и старшие – по 4 раза. Прыжки вокруг плюшевого медвежонка. Младшие прыгают на одной ноге, приставляя другую, старшие – попеременно на одной и другой ноге. После окончания стихотворения или песни быстро сесть рядом с медвежонком нa пол, выдержать небольшую паузу и продолжить упражнение. «А ну-ка прыгайте и повторяйте за мной: «Гоп, гоп, гоп, мы прыгаем вокруг. Мы совсем не устаем, гоп, гоп, гоп». Когда стишок закончится, быстро садитесь рядом с медвежонком. Можно взять любую детскую песню. Вначале младшие дети просто движутся друг за другом. Взрослый вместе с ребенком декламирует стихотворение или поет песню и хлопает в такт прыжкам.

Младшие – 6 раз. Старшие – 9 раз. Стойка ноги врозь. Держа медвежонка обеими руками, наклониться вперед, сделать резкий мах медвежонком между ногами, выпрямиться, поднять медвежонка вверх. «А ну покажи, как ты махнешь медвежонком между ногами, а потом подними его повыше над головой». Подняв медвежонка, посмотреть на него.

Младшие – 6 раз. Сесть на пол, ноги вытянуть рядом с медвежонком, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, перенести над медвежонком, опустить с другой стороны. То же проделать другой ногой. «Смотри не опрокинь медвежонка, поднимай ноги повыше». Старшие – 8 раз. То же упражнение, но поднимать обе ноги вместе. «Попробуй поднять обе ноги сразу и не упасть». Попытаться выполнять и это упражнение без опоры на руки.

Младшие – 6 раз. Ребенок стоит перед взрослым и, поднимаясь на носки, пытается дотянуться до медвежонка. «Покажи-ка, какой ты большой». Медвежонка держать на такой высоте, чтобы ребенок, поднявшись на носки и вытянув руки, мог его коснуться. Старшие – 9 раз. Подпрыгнув, коснуться медвежонка рукой; медвежонка держать повыше.

Младшие – 6 раз. Лечь на живот, на вытянутых руках поднять медвежонка перед собой и опустить. Поднимать ноги нужно медленно: это повышает эффективность упражнения. Когда ребенок научится выполнять упражнение, перейти к выполнению без опоры на руки. Старшие – 8 раз. То же упражнение, но поднимать обе ноги вместе. «Попробуй поднять обе ноги сразу и не упасть». Попытаться выполнять и это упражнение без опоры на руки. «Подними медвежонка повыше, пусть он порадуется, а потом осторожно посади на пол». На локти не опираться, следить, чтобы руки были вытянуты вперед, упражнение выполнять в медленном темпе.

Младшие – 6 раз. Старшие – 8 раз. Проползти между ногами взрослого (или под стулом) до сидящего медвежонка, встать, обежать кругом и проползти снова. «Проползи под стулом и поздоровайся с медвежонком». Старшие дети выполняют упражнение в быстром темпе.