**Игровой комплекс упражнений «Колобок» с элементами акробатики для детей старшего дошкольного возраста**

**1. Ходьба обычная.**

*Сопровождать выполнение движений словами:*

"Зашагали наши ножки

Прямо по дорожке

К бабушкиной избушке

На лесной опушке. "

**2. Ходьба на носках.**

"На носочках мы пойдём,

Это значит - подрастём. "

**3. Ходьба на пятках.**

"Пройдём на пятках мы немного,

Чтоб развивались наши ноги. "

**4. Ползание на четвереньках.**

"Здесь детишкам не пройти.

Здесь придётся проползти.

Под кустом пролезть не страшно

И под ёлкой не опасно.

Друг за другом успевайте,

Только ветки не ломайте. "

**5. Бег обычный.**

"А теперь бегом, бегом

Мы по лесу босиком.

Вот как быстро мы бежали

И нисколько не устали. "

**6. Ходьба обычная.**

"Шли по лесу, по опушке.

Мы увидели избушку.

А в избушке живут бабушка и дедушка.

И вот решила бабушка испечь колобок.

Давайте бабушке поможем слепить колобок!"

**7. Перекаты назад и вперёд из и. п. группировка сидя.**

"Лепим, лепим колобок,

Колобок-сметанный бок.

Ну-ка, бабушка, возьми,

Колобок испеки!

Колобок готов у нас!

Колобок, колобок,

У него сметанный бок.

Колобок, колобок,

У него румяный бок. "

**8. Перекаты в группировке лёжа.**

"И вдруг. Покатился колобок!

Вдоль по улице в конец

Покатился молодец.

Он от бабушки ушёл.

Он от дедушки ушёл

И от нас с вами тоже!

Катится, катится колобок.

Колобок, колобок, колобок — румяный бок. "

**9. Мост.**

"Колобок вприпрыжку скок,

Через лужу на мосток,

На перильца прыгнул вмиг,

Покатился сверху — вниз. "

**10. Стойка на лопатках.**

"Дальше-дальше покатился.

У берёзок очутился.

Ровно все они стоят

И качаться не хотят. "

**11. Перекат боком в группировке.**

"Кто-то зашуршал листвой.

Это ёжик озорной.

И бежит к нам ёжик,

Не жалея ножек.

Ему на месте не сидится,

Хочет через бок катиться. "

**12. И. п. - лежа на животе, поочередное сгибание ног в сторону до касания коленом локтя.**

"А рядом ползёт ящерица! "

**13. «Коробочка»,«корзиночка».**

"Тут детишки подбежали.

Колобок уже поймали.

«Ты, румяный, не шали! Ты, румяный, отдохни!»

Колобок несём в лукошке

И шагаем по дорожке. "

**14. Ходьба обычная.**