

1 неделя (без предметов)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения без предметов

1 «Хлопок вверху» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2 «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

3 «Наклонись вперёд» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

4 «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево

5 «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

6 «Прыжки-звёздочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

7. «Петух» (дыхательное упражнение) 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

2 неделя (с кубиками)

I Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом.

II Построение в три колонны.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Нога назад». И.п. — о.с. 1 - поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — и.п.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -т.п. (8 раз).

3. «Повороты». И.п. – ноги врозь, кубики внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; - - и.п. (8раз).

4. «Наклон». И.п. — кубики внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, кубикиназад-вверх; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Коснись носка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 – кубики вверх; 3-4 - наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 - и.п. То же к левой ноге (6 раз).

6. «Палка назад». И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

8. «Трубач» (дыхательное упражнение), И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2 -медленный выдох с произнесением звука «пф!» (6 раз).