

1 КОМПЛЕКС. Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 метра, шириной 25-30 сантиметров), ходьба и бег врассыпную.

2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться. Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И.п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд» Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

2 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе), на сигнал «Лягушки!» присесть. Ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» прыжки на двух ногах на месте.

3 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.

1. Игра «Мы топаяем ногами» Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом. Мы топаяем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаём. И бегаем кругом, И бегаем кругом. Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнения умеренный.

2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», Опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 4. И.п. – лёжа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

5. Ходьба в колонне по одному.

4 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба и бег в колонне между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Поезд» Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.