

Сентябрь

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).
4. «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).
7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).
8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла). Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с палками

1. «Поворачиваем глазками!» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).
2. «Поднимись на носки!». И.п. - о.с. 1-2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8раз).
3. «Выпады вперед». И.п. - руки с палкой сверху. 1-2 - сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3-4 - и.п. (8раз).
4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон вперед, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Я в домике». И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять палку; 2 - носком правой ноги коснуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).
7. «Палка вперед». И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку; 2 -и.п. (8 прыжков по 3 раза).
9. «Часики» «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2раза).

Октябрь

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).
2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2

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. Построение в звенья.

Упражнения с кубиками

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; 4 - и.п. (8раз).
4. «Наклон». И.п. - кубики внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, кубики назад-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. «Дотянись до палки!». И.п. - лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 - поднять руки с кубиками вперед-вверх; 3-4 -поднять ноги, дотронуться ими до кубиков; 5-6 - и.п. (4 раза).
7. «Палка назад». И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 - плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).
9. «Трубач» (дыхательное упражнение), собой трубач зовет, он здоровье нам дает». И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2 - медленный выдох с громким произнесением звука «уф!» (6 раз).

Ноябрь

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-каре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с флажками

1. «Домик» (кинезиологическое упражнение) И. п. - о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).
2. «Нога в сторону». И.п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).
3. «Наклоны к ноге». И.п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 -и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 - и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п. (8 раз).
5. «Присядем!». И.п. - флажки на плечах. 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8раз).
6. «Приляжем!». И.п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п. (6 раз).
7. «Покатаем палку!». И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и.п. (5 раз).
8. «Попрыгаем!». И.п. флажки на полу. Прыжки через флажки вперед-назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-каре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Декабрь

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).
2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).
6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-каре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за шиной). Прыжки («лягушка»), стойка на одной ноге («аист»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с обручем

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).
2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с обручем вверх; 2 - наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и.п. То же в левую сторону (8 раз).
4. «Мы растем». И.п. - стоя на пятках, руки с обручем внизу на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки с обручем вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8раз).
5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 - поднять руки с обручем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги (6 раз).
6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки с обручем впереди. 1-2 - согнуть ноги в коленях, обручем захватить носки и потянуть их на себя; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - обруч на полу, руки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Январь

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).
3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).
4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).
6. «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).
7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).
8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как солдатики, как куклы, как мышки, как пингвины. Бег друг за другом, широким и мелким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с гантелями

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение) И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).
3. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 - наклон туловища вправо, руки с гантелями в стороны; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево, руки с гантелями в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. 1 - поворот вправо, руки с гантелями вперед перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки с гантелями вперед перед собой; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Согнись!». И.п. - лежа на спине, руки с гантелями сзади за головой. 1-2 - поднять руки с гантелями и ноги вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки с гантелями впереди, ноги вместе. 1-2 - поднять верхнюю часть туловища и руки с гантелями в стороны (6 раз).
7. «Прыжки в стороны». И.п. - гантели в согнутых в локтях руках. 1-4 - прыжки влево; 5-8 - ходьба; 9-12 - прыжки вправо; 13-16 - ходьба (4 раза).
8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение) И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

Февраль

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).
2. «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).
3. «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).
7. «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).
8. «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).
9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой (поперек зала), со сменой направления. Ходьба. Бег змейкой (вдоль зала), подскоком. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с палками

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).
2. «Посмотри на палку!». И.п. - ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вперед (держат на уровне глаз); 2 - и.п. (8 раз).
3. «Потянись!». И.п. - ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх, подняться на носки; 3 - палку на грудь; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны вперед». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1-2 - наклон вперед, палка за спиной вверх до отказа; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Присядем!». И.п. - стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 - присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Прокати палку!». И.п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 7-- - наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 - обратно (6 раз).
7. «Посмотри на палку!». И.п. - лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 - палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 8-10 подпрыгиваний через палку в чередовании с ходьбой (2 раза).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Март

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).
3. «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).
4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с закрытыми глазами, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег друг за другом, по наклонной доске (вбегать на носках, сбегать на полной ступне). Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения с флажками

1. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
2. «Покажи флажок!!». И.п. - ноги слегка расставить, флажки внизу, хват шире плеч. 1-2 - флажки вперед; 3-4 - и.п. (8раз).
3. «Согни руки!». И.п. - ноги врозь, флажки сзади, хват от себя. 1-2 - согнуть руки, приподнять флажки; 3-4 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, флажки в согнутых руках на голове. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вперед; 3 - выпрямиться; 4 -и.п. (8 раз).
5. «Положи флажки!». И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перед грудью. 1 - присесть, положить флажки на пол; 2 - и.п.; 3 -присесть, взять флажки; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Встанем на коленки!». И.п. - сидя на пятках, флажки внизу. 1-2 - встать на колени, флажки внизу; 3-4 - и.п. (6 раз).
7. «Посмотри на флажки!». И.п. - лежа на спине, флажки вверх, шире плеч. 1-2 - флажки вперед-вниз, положить флажки на бедра; 3-4 - взять флажки, поднять их вперед-вверх; 5-6 - и.п. (6 раз).
8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка расставить, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков в правую сторону (8 раз), ходьба. Прыжки вокруг флажков в левую сторону (8 раз), ходьба. (4 раза).
9. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение) И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (2 раза).

Апрель

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самой правой рукой (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2 (с палками)

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, гусиным шагом, по диагонали, с закрытыми глазами, вперед спиной, с выполнением упражнений («Зайцы», «Птицы», «Аист»). Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения с палками

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Палка вверх». И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 - палку вверх; 4 - и.п. (8 раз).
3. «Повороты». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1,3 - поворот вправо (влево); 2,4- и.п. (8 раз).
4. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 - наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Перехват». И.п. - ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4 - перехватывая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 - обратное движение (8 раз).
6. «Подтяни палку!». И.п. - сидя, палка на бедрах. 1 - палку вверх; 2 - согнуть ноги, палку к коленям; 3 - выпрямить ноги, палку вверх; 4 - и.п. Спина прямая (8 раз).
7. «Присядем!». И.п. - палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3- медленно присесть, разводя колени; 4 - быстро встать (6 раз).
8. «Попрыгаем боком!». И.п. - стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).
9. «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение) и.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох (2раза).

Май

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, вперед спиной, как пингвины, как солдатики, гусиным шагом, как куклы, приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону. Бег друг за другом, бег, забрасывая пятки назад, высоко поднимая колени. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения с кубиками

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).
2. «Посмотри на кубик!». И.п. – кубики внизу в опущенных руках. 7 - поднять кубики вверх, посмотреть на них; 2 - и.п. (8 раз).
3. «Кубики вперед». И.п. - кубики перед грудью горизонтально, ноги на ширине плеч. 1 - кубики вперед; 2 - и.п. (8раз).
4. «Наклоны». И.п. - кубики на поясе. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Руки вперед». И.п. - ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вперед, смотреть на кубики; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Коснись носочка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики за головой. 1 - кубики вверх; 2 - наклониться, коснуться кубиками носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку кубики вверх; 4 - и.п. (8 раз).
7. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, кубики над головой. 1-2 - поднять одновременно руки с кубики и ноги вверх, голову не поднимать; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Попрыгай вокруг кубиков!». И.п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Руки на поясе. Прыжки вокруг кубиков в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Гуси летят» (дыхательное упражнение) «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).