

* **Общеразвивающие упражнения**

для детей 2-3 лет

Составила:

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ №8 Фрунзенского района

г. Санкт-Петербурга

Ревякова Ю.В.

* ОРУ занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления и укрепления организма.

* ОРУ-специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме темпе. Основная классификация ОРУ проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Все ОРУ могут проводится без предметов и с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, погремушками, на гимнастической скамейке, у стульев и пр.)



*2. Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки, спрятали; сели, как бабочки на цветы, встали и т.д.) Большинство упражнений дети выполняют в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперёд обе руки, или, лёжа на спине, поднимают обе ноги). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять султанчики и размахивать ими). Направление движения отдельных частей тела примерное, неточное. Темп движений чаще всего средний.

*3. По форме эти упражнения , представляющие целостное, расчленённое действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. Так, если ребёнок, прыгая как птичка, он старается делать это легко и т.д. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы они все были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создаёт игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образом.

- * Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:
- * 1. Простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей («Поиграем пальчиками», упражнения с мячом и др.), т.к. укрепление мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий. Амплитуда движения рук, как правило, ограничивается самим ребёнком. «У птиц большие крылья, помашем ими», - говорит воспитатель. Каждый делает это в меру своих сил. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребёнка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Амплитуда движений ног мала и неопределённая. («Шагают наши ножки» - дети невысоко поднимают колени).
- * Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя; некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лёжа на спине.

- * «Прилетела к деткам птичка, птичка-невеличка»
- * 1.И.п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны, опустить- «Птички машут крыльями». Повторить 4-6 раз.
- * 2.И.п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям- «Птички клюют зёрнышки», выпрямиться и поднять руки вверх. 4-6 раз.
- * 3. Бег- «Птички летают». Ходьба за воспитателем.



* **Сентябрь**

- * « Вот весёлые Петрушки принесли нам погремушки.»
- * 1.И.п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой.
- * 2.И.п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать её воспитателю. Повторить 4-6 раз.
- * 4. Свободно поплясать с погремушкой.
- * 5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погр к.

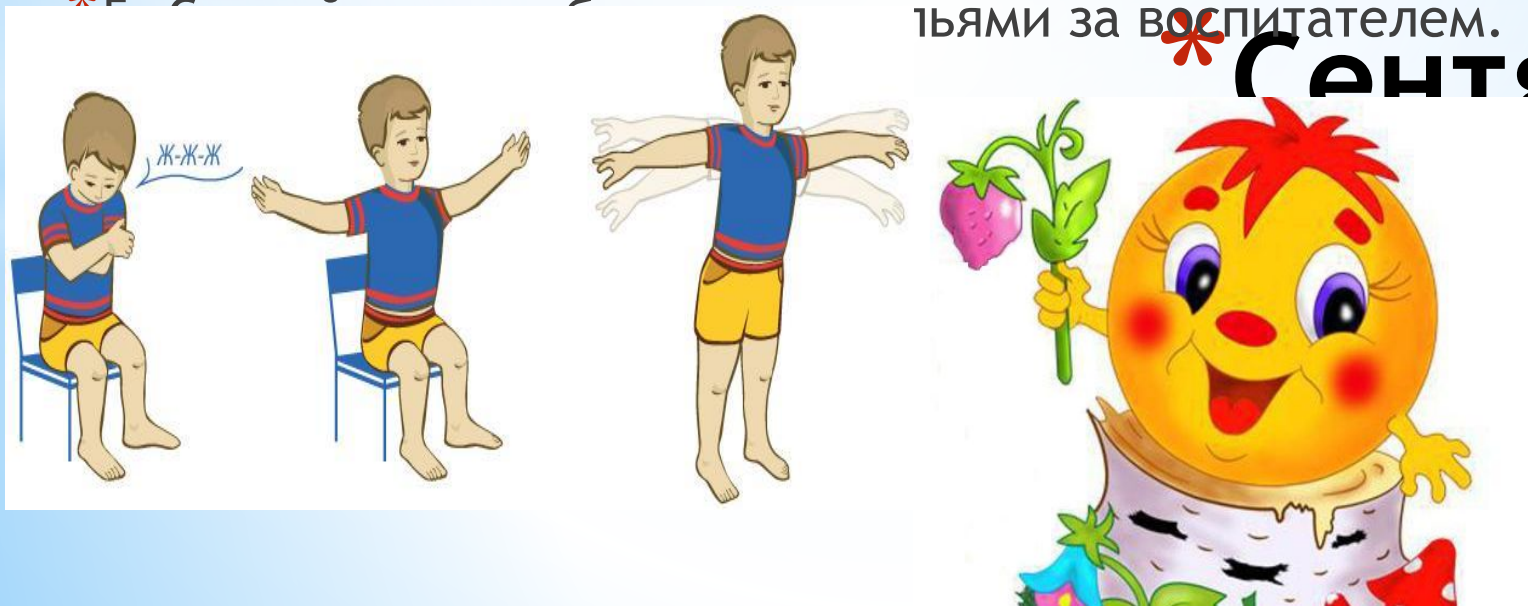


* **Сентябрь**

- * «Прикатился колобок, колобок-румяный бок. Сел на стульчик отдохнуть и немножечко вздремнуть.»
- * 1.И.п.: сидя, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колен. Повторить 4-6 раз.
- * 2.И.п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу. 3-4 раза. 3. И.п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться-» Спрятаться и показаться» 4-6 раз.
- * 4.И.п.:стоя, руки свободно. Поскоки на месте- «радуемся»(15-20 сек.)

* 5.Сидя на стульчике, похлопываем

руками за воспитателем.



Сентябрь

- * 1.И.п.: руки опущены. Поднять руки вперёд, показать воспитателю, спрятать за спину. 4-6 раз.
- * 2.И.п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться руками пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание) 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.
- * 4.И.п.: стоя, поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно.

* 5. Ходьба на четвереньках (.)



* **Сентябрь**

- * 1. И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться-» вот какие мы большие», присесть, положить руки на колени- «вот какие мы маленькие», вернуться в и.п. 4-6 раз.
- * 2. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги. «Длинные и короткие ноги».
- * 3. И.п.: лёжа на животе, смотреть вперёд, руки под подбородком. Протянуть руки вперёд, показать воспитателю- «рыбки плавают» 3-4 раза.
- * 4. И.п.: стоя, руки опущены вниз. Пскоки на месте.



* Октябрь

- * «С Машенькой попляшем, платочками помашем»
- * 1.И.п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать им и опустить на колени. То же выполнить левой рукой.
- * 2.И.п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом- «спрятались», выпрямиться, опустить платочек- «нашлись». 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой.
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах
- * 5. Ходьба за воспитателем



Октябрь

* « Серый волчок принёс большой мешок»

* 1.И.п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперёд, показать мешочек воспитателю, опустить руки. 4-6 раз

* 2.И.п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя повторить 4-6 раз.

* 3.Ип.: сядя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

* 4. Бег



ателем.

* **Октябрь**

* « В гости к Винни-пуху и Пятачку»

* 1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. 6 раз.

* 2.И.п.: лёжа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Вернуться в и.п.

* 3.И.п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. 4-6 раз.

* 4.П (20 сек.) Ходьба.



* **Октябрь**

* «Белка в гости к нам пришла, много шишек принесла»

* 1.И.п.: стоя, руки с шишками вниз. Поднять руки вперёд, показать шишки и спрятать их за спину. 6-8 раз.

* 2.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. 4-6 раз.

* 3.И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. 4 раза

* 4.И.п.: сто
пол, выпря



эсть, положить шишки на
, взять шишки. 4-6 раз

* **Октябрь**

- * 1.И.п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. 4-6 раз
- * 2.И.п.: лёжа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку, коснуться пола над головой. 4-6 раз
- * 3.И.п.: сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны, соединить ноги. 4-6 раз
- * 4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба.
- * Весёлый Петрушка танцует с погремушкой.



* Октябрь

* «Посылка от мартышки»

* 1.И.п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4-6 раз каждой рукой.

* 2.И.п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперёд, взять ленту и поднять её вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. 4 раза

* 3.И.п.: лёжа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. 4-6 раз.

* 4. Спокойная ходьба.



* **Октябрь**

* «Цирковой тигрёнок»

- * 1.И.п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч пере собой- «посмотреть в окошко», опустить руки. 4-6 раз
- * 2.И.п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться.4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки, посмотреть вперёд, обруч остаётся на полу. Вернуться в и.п. 4 раза
- * 4.Бег друг за другом с обручем в руках. Спокойная ходьба, замедляя



* Октябрь

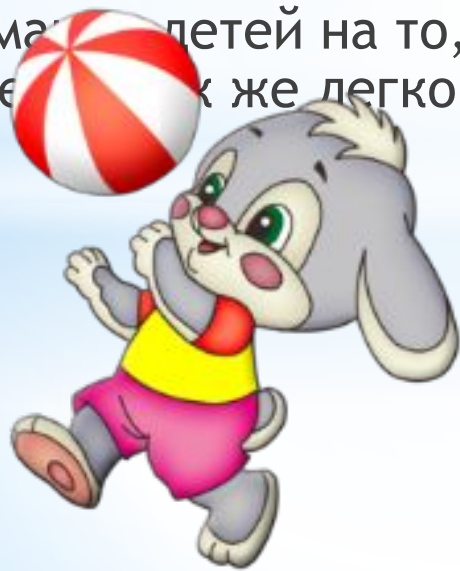
- * 1.И.п.: стоя, положить мешочек на голову и придержать его руками, присесть смотреть вперёд, выпрямиться, снять мешочек с головы. 3-4 раза
- * 2.И.п.: лёжа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперёд, показать мешочек и подтянуть его к груди. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять сначала правую ногу, потом-левую. 4 раза
- * 4.И.п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 секунд. Спокойная ходьба.
- * Серый волчок принёс большой мешок, а там много маленьких мешочков, для мальчишек и девочек



* **Ноябрь**

* «Зайчики и мячики»

- * 1.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. 4-6 раз
- * 2.И.п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети не наклонялись, а приседали. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. 3-4 раза в каждую сторону.
- * 4.И.п.: стоя, мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает детям так же легко попрыгать. 15-20 сек.



* **Ноябрь**

- * 1. И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спинку стула. Поднять руки в стороны- вверх, подтянуться, опустить руки вниз, спрятать за спину. 4 раза
- * 2. И.п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться- «спрытались, показались». 4-6 раз
- * 3. И.п.: сидя на стуле. Наклониться вперёд, не поднимаясь со стула; выпрямиться- «Посмотрим, что под стулом спрятал зайчик» 4 раза
- * 4. Поскоки на месте (20-30 сек.) Ходьба между стульями.

* **Ноябрь**



- * 1.И.п.: ноги вытянуты, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. 3-4 раза каждой рукой.
- * 2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и в другую сторону- «ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. 3-4 раза каждой рукой.
- * 3.И.п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперёд, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. 3-4 раза.
- * 4. Бег с флажком друг за другом (20-30 сек.) Ходьба.

* «Как
корзи



ца. И сюрпризами полна

* **Ноябрь**

- * 1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну сторону, потом в другую- «Качаем куклу». 8-10 раз, ноги не сдвигать.
- * 2.И.п.: стоя на четвереньках , повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперёд-вверх, опустить. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять- «Вот какие большие», присесть, положить руки на колени- «Вот какие маленькие» 4-6 раз.
- * 4.И.п.: то же. Прыжки на двух ногах. Ходьба.



* **Ноябрь**

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. 4-6 раз.
- * 2.И.п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом- «Детки спрятались». Выпрямиться и опустить платочек. Упражнение выполнять в быстром темпе, эмоционально.
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем наклониться, взять обеими руками платочек и показать его.
- * 4. «Потанцуем с платочком»- дети выполняют разные движения: приседания, наклоны, повороты, шагающие движения, движения руками, ноги шагают друг за другом.



* **Ноябрь**

- * 1.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погременуть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. 2-3 раза каждой рукой.
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка между ног. Соединить ноги вместе, ноги врозь, стараться не сгибать ноги в коленях. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. 3-4 раза.
- * 4.И.п.: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперёд, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. 3-4 раза.
- * 5. Пскоки на) Ходьба друг за другом.



* **Ноябрь**

- * 1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разгибать руки. 12-16 раз.
- * 2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. 3-4 раза.
- * 3. И.п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. 4-6 раз.
- * 4. Поочередно выдвигать ноги вперёд (15-20 сек.)



* **Ноябрь**

- * 1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из рук, присесть, взять шишку, выпрямиться. 4-6 раз.
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку, выпрямиться. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперёд, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в и.п. «Белочка играет с шишкой» 4 раза
- * 4. Покос

ет» (20-30 сек.)



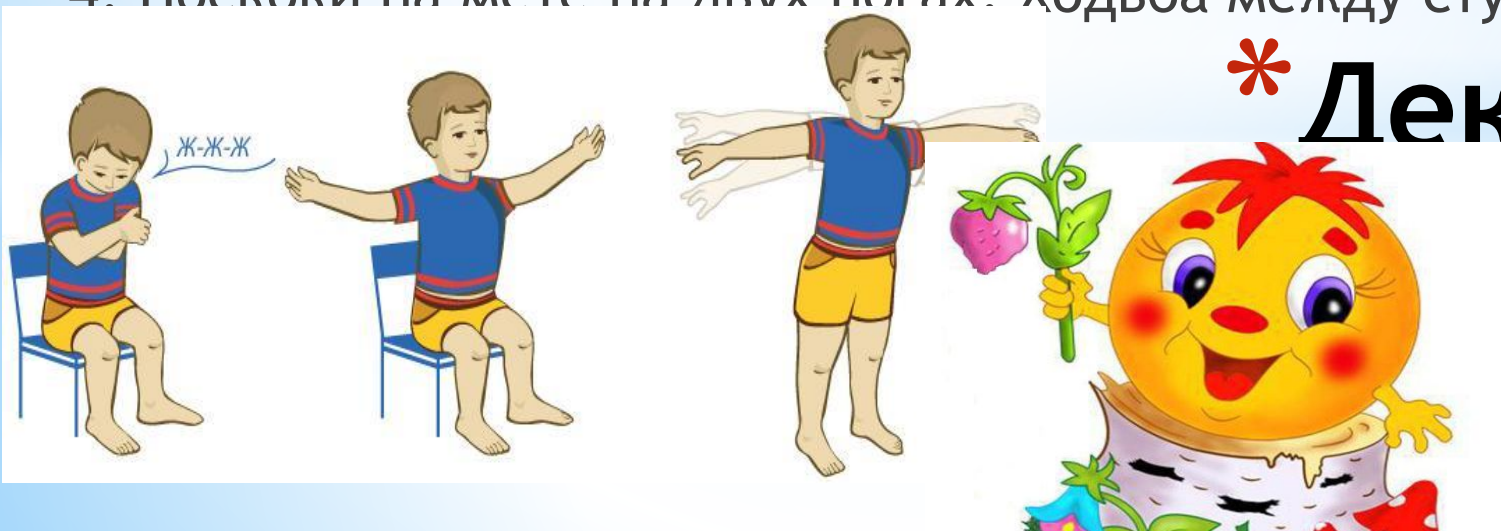
* **Декабрь**

- * 1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперёд, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой (можно выполнить приседание). Затем, по указанию воспитателя, наклониться и положить ленту на пол, выпрямиться. 4-6 раз.
- * 2. И.п.: лёжа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. 4-6 раз.
- * 3. Поскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом



* **Декабрь**

- * 1.И.п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутых в локтях руками перед грудью.- «Завести мотор», развести руки в стороны- «Самолёт летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги. 3-4 раза.
- * 2.И.п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, выпрямиться. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперёд, посмотреть под стульчик и выпрямиться. 4-6 раз.
- * 4. Прыжки на месте на левых ногах. Ходьба между стульев.



* **Декабрь**

- * 1.И.п.: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. 4 раза
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклоняться вперёд, положить(надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперёд, взять обруч обеими руками и выпрямиться. 4-5 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперёд, коснуться ногами обруча, вернуться в и.п.. Если у детей не получается всё упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги.

- * 4. Бел а другом.



* **Декабрь**


- * 1.И.п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. 4-6 раз.
- * 2.И.п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. 4-6 раз
- * 3.И.п.: лёжа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперёд, показать мешочек, вернуться в и.п.. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища.

* 4. Покос



а месте.

* **Декабрь**

- *1. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. 4 раза.
- *2. И.п.: стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 4-6 раз
- *3. И.п.: лёжа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в и.п. 3-4 раза
- *4. Пскоки  те, держа мяч в руках (20-30 сек.)

* **Декабрь**

- * 1. И.п.: стоя, руки внизу. Присесть и обхватить колени руками, выпрямиться, поднять руки вверх- «Большие и маленькие детки». 4-6 раз.
- * 2. И,п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперёд и быстро выпрямиться.- «Колем дрова»
- * 3. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени. 4 раза.
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно (15-20 сек.) Улыбаемся друг другу.



* Декабрь

- * 1.И.п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. 3-4 раза каждой рукой.
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперёд, постучать флажком об пол, выпрямиться. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. 3 раза
- * 4. Прыжки на левых ногах с продвижением вперёд. Стараться прыгать (20-30 сек.) Ходьба.



Декабрь

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз. Упражнение выполнять в быстром темпе.6-8 раз.
- * 2.И.п.: стоя, платочек держать за уголки обеим руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом. Выпрямиться, опустить платочек. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. 3-4 раза каждой рукой
- * 4. Потанцевать с платочком (20-30 сек.)



* **Январь**

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить. 4 раза каждой рукой.
- * 2.И.п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. 4-6 раз.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх(ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. 4-6раз
- * 4.Поскоки на левую и правую ногу. . Ходьба друг за другом.



* **Январь**

1.И.п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны- вверх, подняться на носки- «Строим высокий дом», вернуться в и.п. 4 раза

* 2.И.п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. 2-3 раза в каждую сторону.

* 3.И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, легко постучать кубиками об пол- «забиваем гвозди», выпрямиться. Выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. 4-6 раз

* 4.И.п.: лёжа на животе , прямые руки вытянуть вперёд, стараться руки не сгибать, вернуться в и.п. 3-4 раза

* 5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носочках(20-30сек.). Ходьба на месте.

* «Грузовики для деток кубики привезли»



* **Январь**

- * 1. И.п.: стоя, руки опустить. Поднимать прямые руки в стороны-вверх, опустить руки. 4-6 раз
- * 2. И.п.: лёжа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперёд, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. 4 раза
- * 3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение. 3-4 раза
- * 4. Пскоки на месте. Шишки держать в обеих руках.
Спокойная



* **Январь**

- * 1.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз), затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя, наклониться и взять ленту, показать её воспитателю. 4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. 2-3 раза для каждой ноги.
- * 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд друг за другом (20-0 сек.) Ходьба в колонне по одному.



* **Январь**

- * 1.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек на голове, придерживать его обеим руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. 4 раза
- * 2.И.п.: лёжа на животе, мешочек в прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Упражнение выполняется в быстром темпе. Это облегчает выполнение. 4 раза
- * 3.И.п.: стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4-6 раза.
- * 4. Пскоки на месте на двх ногах. Мешочек держать в одной руке. Ход



* **Январь**

- * 1. И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх, опустить руки. 4-6 раз.
- * 2. И.п.: лёжа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз. 4 раза
- * 3. И.п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперёд, выпрямиться, опустить руки. 4-6 раз
- * 4. Бег врассыпную по всему помещению. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, использовали всё помещение



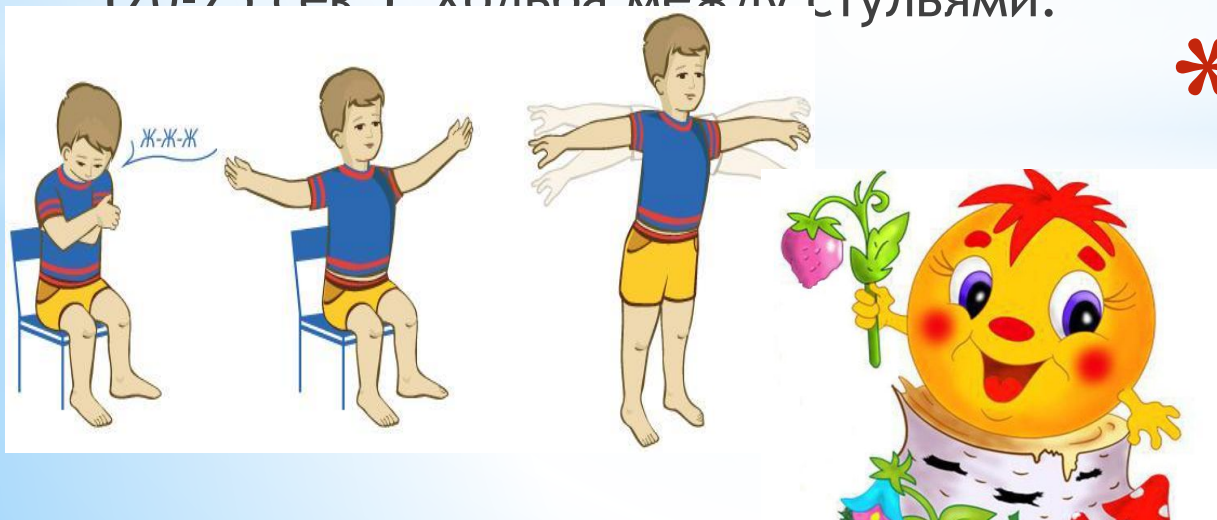
* **Январь**

- * 1. И.п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. 4-5 раз.
- * 2. И.п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. 3-4 раза
- * 3. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. 4-6 раз
- * 4. Пскоки на двух ногах на месте (мяч лежит на полу у ног ребёнка)- «прыгать легко, как мячик» (20-25 сек.)
Взять мяч. Ходить шаг за другом.



* **Январь**

- * 1.И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть руки воспитателю, протянуть их вперёд и снова спрятать. 4-6 раз
- * 2.И.п.: стоя, руки за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперёд через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. 4-6 раз
- * 3.И.п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперёд, отпустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. 4-6 раз
- * 4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперёд вокруг стола (20-25 сек.) Хольба между стульями.



* Февраль

- * 1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и в другую сторону 6-8 раз
- * 2.И.п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. 4 раза
- * 3. Пскоки на месте (20-30 сек.), флажок держать в одной руке. Ходьба.



* Февраль

- * 1.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить- «птички машут крыльями». 6-8 раз
- * 2.И.п.: лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами- «езда на велосипеде». После 4-5 движений ноги опустить, отдохнуть и повторить ещё раз.
- * 3.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени- «большие, маленькие». 4 раза
- * 4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко. После 6-8 прыжков походить на месте и ещё раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 сек.)



* Февраль

- * 1.И.п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. 4-6 раз.
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперёд, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять платочек вверх. Наклониться вперёд, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе. 3-4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогнутом положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. По 3-4 раза каждой ногой.

- * 4. Пскоки
Спокойная



1жением вперёд(20-30 сек.)

* **Февраль**

- * 1.И.п.: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и в другую сторону. После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.
- * 2.И.п.: сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку вверх, погременуть ею, опустить. 3-4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, погремушка в одной (или в обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, погременуть погремушкой и опустить. 4 раза
- * 4. Поскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 сек.). Ходьба.



* **Февраль**

- * 1. И.п.: стоя, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны, вниз. 4 раза
- * 2. И.п.: лёжа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола. Вернуться в и.п. 4 раза
- * 3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола, вернуться в и.п. 4 раза
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. 6-8 раз.



* Февраль

- * 1.И.п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину- «спрятать шишку»- и показать воспитателю. 4 раза
- * 2.И.п.:стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, спрятать руки за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать её воспитателю.
- * 3.И.п.: лёжа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, смотреть вперёд и подтянуть их к подбородку.
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах (10-15 сек.) Следить, чтобы дети прыгали зубья друг за другом.



* **Февраль**

- * 1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. 4-6 раз
- * 2. И.п.: стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперёд как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. 4-6 раз
- * 3. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек.) Лента в одной руке. Ходьба друг за другом.



* Февраль

- * 1. И.п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. 4 раза
- * 2. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперёд, коснуться пола мячом между ног, выпрямиться. 4 раза
- * 3. И.п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 4 раза. Упражнение выполнять в бодром темпе.
- * 4. Пскоки на двух ногах на месте. (15-20 сек.) Мяч положить на пол, прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом.



* Март

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в и.п. 4 раза
- * 2.И.п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки вперед- «посмотреть в кошечко», выпрямиться, опустить обруч.4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, опустить обруч. 3-4 раза
- * 4. Бег с обручем в руках (20-30 сек.) Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга. Хо



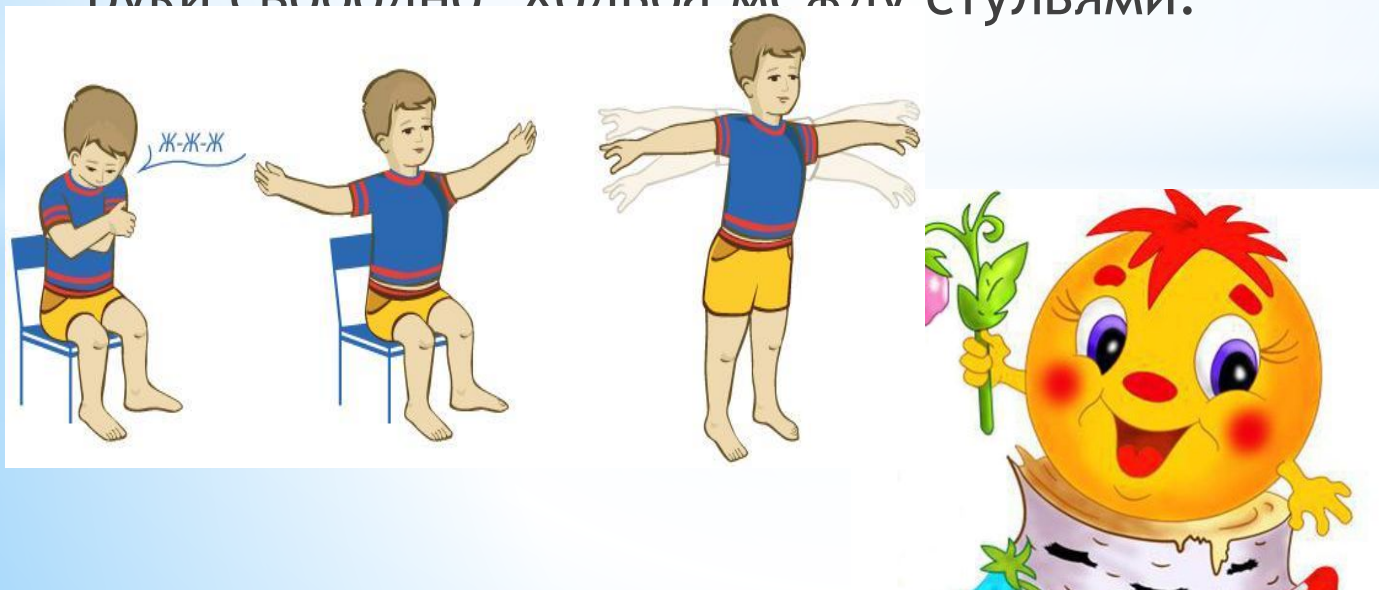
* Март

- * 1.И.п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперёд, показать мешочек воспитателю, опустить руки. 4 раза
- * 2.И.п.: стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. 4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. 4 раза
- * 4. Бег врассыг жойная ходьба.



* Март

- * 1. И.п.: стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить. 4 раза
- * 2. И.п.: стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. 4-6 раз
- * 3. И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперёд, коснуться ладонями носков ног, вернуться в и.п.
- * 4. Поскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек.), держать руки свободно. Хольба между стульями.



* Март

- * 1.И.п.: лёжа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд, переложить флажок в другую руку и опустить. 4 раза
- * 2.И.п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. 4 раза
- * 3.И.п.:сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу- «спрятали флажок», выпрямить ноги. 4 раза
- * 4. Пскоки на месте на лвух ногах или бег с флажком в руке друг за другом не по одному.



* Март

- * 1.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу- «петушок стоит», вернуться в и.п. Выполнить движение на другой ноге. 4 раза
- * 2.И.п.: лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд, развести руки в стороны- «рыбки плавают», вернуться в и.п.
- * 3.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить руками- «мишка играет», вернуться в и.п.
- * 4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно- «зайки прыгают» (20-25 сек.) Ходьба друг за другом.



* Март

- * 1.И.п.: сидя, платочек держать за угол одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой. 3-4 раза каждой рукой.
- * 2.И.п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом- «спрытались». Выпрямиться, опустить платочек- «вот детки, нашлись». 4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение.
- * 4.Положить платочек на пол. Пскоки на двух ногах вокруг платочка (15



* Март

- * 1.И.п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погременуть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. 2-3 раза
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны, свести ноги вместе. 2-3 раза
- * 3.И.п.: лёжа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперёд, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в и.п. 3-4 раза
- * 4.И.п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперёд, коснуться ушкой носков ног, выпрямиться. 2-



* Март

- * 1.И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения. Круговые движения руками (одна вокруг другой). 6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую (к себе).
- * 2.И.п.: лёжа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. 3-4 раза. Тянуться вперёд, но не прогибать верхнюю часть туловища.
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться- «длинные, короткие ноги». 4-5 раз
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно (20-30 сек.) Хс /.



* **Апрель**

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. 4-6 раз
- * 2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперёд, коснуться платочком пола, выпрямиться. 4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ногу в колене, коснуться платочка, опустить. 3-4 раза для каждой ноги.
- * 4. Бег друг за другом (15-20 сек.). Спокойная ходьба в колонне по оду



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперёд, погременуть погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперёд, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. 2-3 раза одной рукой, затем другой.
- * 3.И.п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. 2-3 раза каждой рукой.
- * 4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой, кто как умеет (20-30 сек.). Спокойная ходьба к следующему.



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик. Опустить руки вниз 4 раза в спокойном темпе.
- * 2.И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперёд, смотреть вперёд, вернуться в и.п. 4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в и.п. То же в другую сторону. 2-3 раза

* 4. (10 сек.) Спокойная



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на шишки. 3-4 раз
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперёд, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. 4-6 раз
- * 3.И.п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперёд, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. 3-4 раза
- * 4. Прыжки на двух ногах на месте (20-30 сек.) Ходьба друг за другом.



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперёд и назад. После нескольких взмахов (4-6 раз), переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, держать ленту за концы обеими руками. Наклониться вперёд, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По указанию воспитателя наклониться вперёд, взять ленту. 3-4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, держать ленту в вытянутых руках за концы перед грудью. Поднять прямые или согнутые ноги. 3-4 раза
- * 4. Бег врассыпную (20-30- сек.) Спокойная ходьба друг за другом.



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. 4 раза
- * 2.И.п.: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперёд, взять обруч, выпрямиться. 3-4 раза
- * 3.И.п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть, выпрямиться, выйти из обруча. 4 раза
- * 4. Бег враспашку (20-30 сек.)



* **Апрель**

- * 1.И.п.: стоя, положить мешочек на голову, придерживать руками, локти развести в стороны. Поднять его вверх, потянуться, опустить его на голову. 3-4 раза
- * 2.И.п.: так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперёд, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. 4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу. Поднять ноги вверх, опустить. 4 раза
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.



* **Апрель**

- * 1. И.п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо, повернуться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. 3-4 раза в каждую сторону
- * 2. И.п.: лёжа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. 4 раза. Движения выполнять оживлённо.
- * 3. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу, так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. 3-4 раза
- * 4. Прыжки на двух ногах (20-30 сек.) Ходьба друг за другом.



* Май

- * 1.И.п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. 4 раза
- * 2.И.п.: стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперёд через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья. 4 раза
- * 3.И.п.: стоя за спинкой стула, держаться за неё обеими руками. Присесть, смотреть вперёд, стараться держать спину прямо, встать. 4-6 раз
- * 4. Пскоки на двух ногах между стульев. Спокойная ходьба.



* Май

- * 1.И.п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперёд, помахать платочком несколько раз вправо и влево, затем выпрямиться, потянуться вверх. 4 раза
- * 2.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперёд, выпрямиться, опустить руки. 4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперёд, опустить руки. 4 раза
- * 4. Пскоки на мё (20-30 сек.) Ходьба друг за другом.



* Май

- * 1.И.п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону, опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.
- * 2.И.п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть, руки вперёд- в стороны-назад, вернуться в и.п. 3-4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими- «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в и.п. 4 раза
- * 4. Пскоки на двух ногах на месте (20-25 сек.) Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.



* Май

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну сторону, затем в другую, одновременно поворачивая корпус. 3-4 раза
- * 2.И.п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. 4 раза
- * 3.И.п.: лёжа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. 4 раза
- * 4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба в колонне по одному.



* Май

- * 1. И.п.: стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. 3-5 раз
- * 2. И.п.: лёжа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и так же коснуться обруча. 3-4 раза
- * 3. И.п.: сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперёд, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. 3-5 раз

* 4. Бег враспын



колонне по одному.

* Май

- * 1.И.п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. 4 раза
- * 2.И.п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. 3-4 раза
- * 3.И.п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперёд, скользнуть мешочком по полу между ног, вернуться в и.п. 3-4 раза одной рукой, затем другой.
- * 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (20-30 сек.)
Спокойная ходьба



* Май

- * 1.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперёд, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. 3-4 раза
- * 2.И.п.: лёжа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в и.п. 4 раза
- * 3.И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 4-5 раз
- * 4.Поскоки на двух ногах. Спокойная ходьба в колонне по одному.



* Май