

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с мячом 1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, встать на носки, опуститься вниз в и.п. (8 раз) 2. И.п. о.с. мяч вверх. Пружинистые повороты туловища в стороны. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (3 раза). 4. И.п. о.с. мяч за головой. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5. И.п. лежа на спине, мяч за головой. Махом сесть, потянуться, вернуться в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, мяч перед собой. Перекаты на спину и наоборот (по 4 раза). 7. И.п. о.с. мяч вверх. Приседания, мяч вынести перед собой (6-8 раз). 9. И.п. о.с. мяч внизу. Прыжки с отбиванием и прокатыванием мяча (2 раза). 10. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 раза).	Общеразвивающие упражнения с флажками 1. И.п. о.с. флажки развести в стороны, скреститьверху над головой, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. флажки перед грудью, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны, с поворотом туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Часы» (3 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, флажки опущены вниз. Отвести ногу в сторону на носок, руки в стороны, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. лежа на спине. Понять прямую ногу вверх, коснуться флажком, опустить вниз в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, «Ласточка», прогнуться, руки одновременно развести в стороны (6 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, флажки развести в стороны (6-8 раз). 8. И.п. о.с. прыжки, ноги и руки в стороны, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Домик большой-маленький» 2р 10. Массаж.
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения в кругу 1. И.п. о.с. руки развести в стороны, плечам, в стороны, вниз в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 2 наклона туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Счет до 8» нос зажат (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. о.с. Приседания, руки вынести вперед (8 раз). 6. И.п. лежа на спине, перекаты со спины на живот, «Бревнышко» (8 раз). 7. И.п. о.с. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, ходьба на носках и пятках (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Домик большой, маленький» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с обручем 1. И.п. обруч перед собой. Поднять обруч вверх, одеть на себя, поднять вверх и опустить вниз (8 раз). 2. И.п. тоже. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Дровосек» (3 раза). 4. И.п. лежа на спине. Поднять ноги, просунуть в обруч, вернуться в и.п. (6-8 раз). 5. И.п. лежа на животе, держаться за обруч. Прогнуться в туловище, ноги от пола не отрывать, лечь в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (8 раз). 7. И.п. о.с. Прыжки с обручем, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Счет до 10» (2 раза). 9. Массаж.

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с кеглей 1. И.п. ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. кегля внизу в руках. Поднять кеглю вверх, стать на носки потянуться, вернуться в и.п. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, кегля зажата ногами. Поднять ноги с кеглей вверх, опустить вниз (8 раз). 5. И.п. лежа на животе, кегля в двух руках, «Качалочка» на животе (6 раз). 6. И.п. лежа на спине, кегля в руках. Махом сесть, потянуться за кеглей, лечь в и.п. (8 раз). 7. И.п. о.с. приседания кеглю вынести перед собой, встать, выпрямиться (8 раз). 8. И.п. о.с. кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. 9. И.п. о.с. прокатывание кегли стопой ноги (по 2 раза). 10. Дыхательное упражнение «Дровосек» (3 раза).	Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. стоя, руки у плеч. Поднять локти, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. одна рука вверх, другая вниз, «мельница» (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Кошка» (3 раза). 4. И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5. И.п. сидя на полу, упор руками сзади, прогнуться в спине (счет до 4), сесть в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на спине, «Бревнышко», перекаты на живот (8 раз.). 7. «Цирковая лошадка», ходьба на носках, танцевальные движения (2 раза). 8. Массаж. 9. Дыхательное упражнение «Шар лопнул» (3 раза).
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения на скамейке 1. И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (8 раз). 2. И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза). 4. И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (8 раз). 5. И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (8 раз). 6. И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). 8. Ходьба по канату и ребристой доске.	Общеразвивающие упражнения с косичкой 1. И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз). 2. И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. (по 4 раза каждой ногой). 5. И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (6-7 раз). 8. И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2 раза). 9. дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с мешочком 1. И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Насос» (4 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую (8 раз). 5. И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (8 раз) 6. И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз). 7. И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с палкой 1. И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (8р) 2. И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки (по 8 раз каждой рукой). 3. Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, палка вверх. Наклониться положить палку на пол выпрямиться и хлопнуть в ладоши, вновь наклониться взять с пола палку и выпрямиться (6-8 раз). 5. И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8р). 6. И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (6-8 раз). 7. И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р). 8. Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). 9. Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза)
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки в стороны, вверх, в стороны, вниз (8 раз). 2. И.п. стоя лицом друг к другу, упор в ладони. «Пильщики», повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. И.п. сидя на полу, упор ногами друг в друга «Велосипед» (8 раз). 4. И.п. лежа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п. (7 раз). 5. Упражнение «Тачка», один держит за ноги, другой идет на руках (6 раз). 6. И.п. стоя лицом друг к другу, руки на плечах. Приседания (8 раз). 7. И.п. тоже. Прыжки вокруг себя, ходьба, подскоки (по 2р). 8. Дыхательное упражнение «Домик большой, маленький» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с шарами 1. И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, мяч вверх. Наклониться вперед, ноги развести, шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6 раз). 6. И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). 7. И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с кубиками 1. И.п. кубик в одной руке. Поднять руки вверх, переложить кубик из одной руки в другую, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, наклониться вниз передать кубик из одной руки в другую под ногой, встать (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, кубиком коснуться пятки противоположной ноги (8 раз). 6. И.п. лежа на спине, кубик в двух руках. Перекаты со спины на живот (8 раз). 7. И.п. о.с., кубик на полу. Прыжки через кубик вправо и влево, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза).	Общеразвивающие упражнения с гантелями 1. И.п. о.с. гантели внизу. Поднять гантели вверх, в стороны, вниз (8 раз). 2. И.п. гантели в стороны, наклон вперед к ноге (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Самолеты» (2 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, гантели в стороны у плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 5. И.п. лежа на спине, гантели вдоль туловища. Упражнение «Ванька-встанька» (6 раз). 6. И.п. лежа на животе, гантели в стороны, прогнуться в туловище, «пловец» (6-7 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны (6-8 раз). 8. И.п. гантели на полу, прыжки «Цирковые лошади», в чередовании с ходьбой (2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Гудок» (3 раза). 10. Массаж.
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. о.с. руки в стороны, согнуть к плечам. Пальцы сжать в кулаки, опустить руки вниз (8 раз). 2. И.п. сделать сцеп в замок сзади. Подняться на носки, вернуться в и.п. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «домик большой. Маленький» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, ноги скрестно. Повороты туловища в стороны. (по 4 раза). 5. И.п. о.с. упражнение «Лев проснулся» вытянуть язык, одновременно делая наклон туловища вперед (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед. Прогнуться в спине, руки развести в стороны, «Рыбка» (6 раз). 7. И.п. лежа на спине «Велосипед» (6-7 раз). 8. Прыжки друг за другом, ходьба, танцевальные движения 9. Дыхательное упражнение «шар лопнул» (3 раза). 10. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с султанчиками 1. И.п. о.с. султанчики внизу. Поднять султанчики вперед, вверх, в стороны, вниз (8 раз). 2. И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, султанчики отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Каша кипит» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, султанчики в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 4 раза). 5. И.п. стоя на высоких коленях, султанчики в стороны. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 6. И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко» (8р). 7. И.п. о.с. Приседания, султанчики вынести вперед (8раз). 8. И.п. о.с. Прыжки, руки и ноги в стороны, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с мячами 1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, встать на носки, опуститься вниз в и.п. (8 раз) 2. И.п. о.с. мячверху. Пружинистые повороты туловища в стороны. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (3 раза). 4. И.п. о.с. мяч за головой. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5.И.п. лежа на спине, мяч за головой. Махом сесть, потянуться, вернуться в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, мяч перед собой. Перекаты на спину и наоборот (по 4 раза). 7. И.п. о.с. мячверху. Приседания, мяч вынести перед собой (6-8 раз). 9. И.п. о.с. мяч внизу. Прыжки с отбиванием и прокатыванием мяча (2 раза). 10. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 раза).	Общеразвивающие упражнения с обручем 1. И.п. ноги в о.с., обруч внизу. Поднять обруч вверх, одеть на себя, вверх и опустить вниз (8 раз). 2. И.п. ноги в о.с., обруч перед собой скрестные движения руками вправо-влево (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Куры» (3 раза). 4.И.п. ноги на ширине плеч, обручверху. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5. и.п. сидя на полу. Ноги стоят на обруче. Лечь на спину. Сесть (8 раз). 6. И.п. лежа на животе, обруч на полу. Прогнуться в спине, ноги от пола не отрывать, поднять обруч вверх лечь в и.п. (6-8 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (8 раз). 8. И.п.руки на поясе, обруч на полу. Прыжки в обруч и через обруч (6-8 раз), ходьба по обручу, танцевальные движения (2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Счет до 10» (2 раза).
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. о.с. упражнения для головы вперед-назад, вправо-влево (8 раз). 2. И.п. локти в стороны. Сведение и разведение локтей (8 раз). 2.И.п. о.с.Поднять руки через стороны вверх. хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Понюхай цветок» (3 раза). 4.И.п.сидя, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, обхватить колени, вернуться в и.п. (6-8 раз). 5. И.п. руки на поясе. Отведение ноги в сторону на носок, вернуться в и.п. (8 раз). 6. И.п. лежа на спине, рукиверху. «Бревнышко» (4-5 раз). 7.И.п. лежа на животе. Упражнение «Лягушка» (6 раз). 8.И.п. о.с. Приседания, встать с прыжком, ходьба перекаты с пятки на носок 9. Дыхательное упражнение «Косари» (3 раза). 10. Массаж с мячами.	Общеразвивающие упражнения на стульях 1. И.п. сидя на стуле, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (8 раз). 2. И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза). 4. И.П. стоя перед стулом. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (8 раз). 5. И.п. стоя сзади стула, держаться за спинку. Приседания вниз (8 раз). 6. И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). 8. Ходьба по канату и ребристой доске.

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения со скакалкой 1. И.п. скакалка вдвое за спиной. Поднять скакалку вверх, потянуться, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. скакалка вдвое вверху, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» ш-ш (3 р.). 4. И. п. сидя на полу, скакалка вверху. Лечь на спину, махом сесть, потянуться (6-8 раз). 5. И.п. лежа на животе, скакалка вчетверо. Перекаты с живота на спину «Катится колобок» (по 4 раза). 6. И,п. о.с. скакалка вчетверо. Приседания, скакалку вперед перед собой (6-8 раз). 7. И.п. стоя. Прыжки через скакалку, ходьба по скакалке (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Львы проснулись», вытянуть язык вперед (3 раза)	Общеразвивающие упражнения на кубе 1. И.п. сидя на кубе, руки на поясе. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (8 раз). 2. . И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, касаясь руками пола (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Паровоз» (3 раза). 4. И.п. сидя, ладошки перед собой. Руки вперед, наклониться вперед, руки в стороны и в и.п. (8 раз). 5. И.п. стоя перед кубом. Поставить ногу на куб, убрать вниз, тоже другой ногой (по 3 раза каждой ногой). 6. И.п. стоя сбоку, нога на кубе: - приседания; - наклон к прямой ноге; - прыжки вокруг куба 7. Дыхательное упражнение «Паровоз» (3 раза). 8. Танцевальные движения. 9. Массаж.
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. о.с., руки у плеч. Подняться на носки, руки отвести в стороны, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. По два наклоны туловища в стороны, выпрямиться (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза). 4. И.п. лежа на животе «Бревнышко» (8 раз). 5. И.п. лежа на спине. «Качалочка». (6-8 раз). 6. И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны (6-8 раз). 7. И.п. о.с. Прыжки разного вида, ходьба (2 раза) 8. Дыхательное упражнение «шар лопнул» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с палкой в паре 1.И.п. стоя лицом друг к другу, палки внизу. Палки поднять в стороны, вверх, в стороны и вниз опустить (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, палки на плечах. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, палки внизу. «Пильщики» развороты в стороны (8 раз). 5.И.п. сидя на полу, упор ступнями друг в друга, хват за две палки. «Качели» лечь на спину по очереди, сесть (6-8 раз). 6. И.п.сидя на полу, палка под коленями «Качалочка» (6-7 раз). 7. И.п. о. палки на плечах. Прыжки вокруг себя, ходьба по палкам (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с мячом 1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, встать на носки, опуститься вниз в и.п. (8 раз) 2. И.п. о.с. мячверху. Пружинистые повороты туловища в стороны. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (3 раза). 4. И.п. о.с. мяч за головой. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5.И.п. лежа на спине, мяч за головой. Махом сесть, потянуться, вернуться в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, мяч перед собой. Перекаты на спину и наоборот (по 4 раза). 7. И.п. о.с. мячверху. Приседания, мяч вынести перед собой (6-8 раз). 9. И.п. о.с. мяч внизу. Прыжки с отбиванием и прокатыванием мяча (2 раза). 10. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 раза).	Общеразвивающие упражнения с обручем в паре 1.И.п. стоя лицом друг к другу, обручи внизу. Обручи поднять в стороны, вверх, в стороны и Опустить вниз (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, обручи на себе. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, обручи внизу. «Пильщики» развороты в стороны (8 раз). 5.И.п. сидя на полу, упор ступнями друг в друга, хват за два обруча. «Качели» лечь на спину по очереди, сесть (по 4 раза каждый). 6. И.п.сидя на полу, ноги стоят на обруче. «Качалочка» (6-7 раз). 7. И.п. о. обручи на себе. Прыжки вокруг себя, ходьба по обручам (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза).
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. . И.п. о.с. руки перед грудью. Рывки руками (8 раз). 2. И.п. руки у плеч, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п. (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Дровосек» (3 раза). 4. И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднять ногу вверх, перенести через другую, поставить на пол, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. лежа на животе. Упражнение «Рыбка» (6 раз). 6. И.п. о.с. Приседания, встать с прыжком (8 раз). 7. И.п. о.с. Легкий бег, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Гудок» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с флажками 1. И.п. о.с. флажки развести в стороны, скреститьверху над головой, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. флажки перед грудью, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны, с поворотом туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Часы» (3 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, флажки опущены вниз. Отвести ногу в сторону на носок, руки в стороны, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. лежа на спине. Понять прямую ногу вверх, коснуться флажком, опустить вниз в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на животе, «Ласточка», прогнуться, руки одновременно развести в стороны (6 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, флажки развести в стороны (6-8 раз). 8. И.п. о.с. прыжки, ноги и руки в стороны, ходьба, танцевальные движения (2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Домик большой-маленький» (2раза). 10. Массаж.

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с кеглями 1. И.п. стоя ноги врозь, кегли внизу. Поднять кегли через стороны вверх, опустить вниз (8 раз). 2. И.п. о.с. руки с кеглями в стороны. Согнуть руки к плечам, затем развести в стороны (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, кегли у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 4 раза). 5. И.п. сидя на полу, кегли сверху. Развести ноги в стороны, поставить кегли на пол. вернуться в и.п. (8 раз). 6. И.п. лежа на животе, кегли перед собой. Перекаты с живота на спину (по 4 раза). 7. И.п. о. с. кегля в руках. Присесть, дотронуться кеглей до пола, прыжком встать, ходьба (по 2 р.). 8. Дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).	Общеразвивающие упражнения на скамейке 1. И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (8 раз). 2. И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза). 4. И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (8 раз). 5. И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (6 раз). 6. И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). 8. Ходьба по канату и ребристой доске.
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. стоя, руки у плеч. Поднять локти, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. одна рука вверх, другая внизу, «мельница» (8 раз). 3. Дыхательное упражнение «Кошка» (3 раза). 4. И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 5. И.п. сидя на полу, упор руками сзади, прогнуться в спине (счет до 4), сесть в и.п. (6-8 раз). 6. И.п. лежа на спине, «Бревнышко», перекаты на живот (бр.). 7. «Цирковая лошадка», ходьба на носках, танцевальные движения (2 раза). 8. Массаж. 9. Дыхательное упражнение «Шар лопнул» (3 раза).	Общеразвивающие упражнения с косичкой 1. И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз). 2. И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. (по 4 раза каждой ногой). 5. И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (8 раз). 8. И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2 раза). 9. дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
Общеразвивающие упражнения с мешочками 1. И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую (6-8 раз). 5. И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (6 раз). 6. И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз). 7. И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с палкой 1. И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (8раз). 2. И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки (по 8 раз каждой рукой). 3. Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, палка вверху. Наклониться положить палку на пол. выпрямиться и хлопнуть в ладоши, вновь наклониться взять с пола палку и выпрямиться (8 раз). 5. И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8раз). 6. И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (8 раз). 7.И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2раза). 8.Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). 9. Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза).
2 неделя	4 неделя
Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. о.с. руки развести в стороны, плечам, в стороны, вниз в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 2 наклона туловища в стороны (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Счет до 8» нос зажат (3 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. (8 раз). 5. И.п. о.с. Приседания, руки вынести вперед (6 раз). 6. И.п. лежа на спине, перекаты со спины на живот, «Бревнышко» (6 раз). 7. И.п. о.с. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, ходьба на носках и пятках (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Домик большой, маленький» (3 раза). 9. Массаж.	Общеразвивающие упражнения с шарами 1. И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). 4. И.п.сидя на полу, мяч вверху. Наклониться вперед, ноги развести, шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз). 5. И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6 раз). 6. И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). 7. И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).

