

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч мяч перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Летят мячи» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, мяч сверху. Наклониться вперед, ноги развести мячом коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз). 5. И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6). 6. И.п. о.с. мяч внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). 7. И.п. стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба, прокатывание мяча (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.). 	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, (подняться на носки), вернуться в и.п. (6-8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза). 4. И.п. лежа на спине, обруч над головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться обруча, 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. (5-6 раз). 6. И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (6-8 раз). 7. Обручи на полу по кругу. Прыжки из обруча в обруч, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями (2 р.). 8. Дыхательное упражнение «Куры» (3 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. Поднять руки вперед-вверх, в стороны, вниз в и.п. (6-8 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Дровосек» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, упор руками сзади. Приподнять туловище от пола, зафиксировать положение, вернуться в и.п. (6 раз). 5. И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны» (6-7 раз). 6. Прыжки по кругу в чередованиями с танцевальными движениями и ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Лягушки» (3 раза) 	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. флажки внизу. Поднять флажки вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз). 2. И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, флажки отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза). 4. И.п. сидя на полу, флажки в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза). 5. И.п. стоя на высоких коленях, флажки в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз). 6. И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко»(3раза). 7. И.п. о.с. Приседания, флажки вынести вперед (6 раз). 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
<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. кубик в одной руке. Поднять руки вверх, переложить кубик из одной руки в другую, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, наклониться вниз передать кубик из одной руки в другую под ногой, встать (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, кубиком коснуться пятки противоположной ноги (5-6 раз). И.п. лежа на спине, кубик в двух руках. Перекаты со спины на живот (5-6 раз). И.п. о.с., кубик на полу. Прыжки через кубик вправо и влево, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз). И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза). И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз). И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (6 раз). И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). Ходьба по канату и ребристой доске.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза). И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз). И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз). И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6. прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с косичкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз). И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. (по 4 раза каждой ногой). И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз). И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (6-7 раз). И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2раза). дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мешочком</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (6-8 раз). И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую. (6-8 раз). И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (6 раз) И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз). И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (8р) И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки (по 8 раз каждой рукой). Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза). 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 (8 раз). И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8р). И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (6-8 раз). И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза) Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза)
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения в кругу</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. руки развести в стороны, плечам, в стороны, вниз в и.п. (6-8 раз). И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 2 резких наклона туловища в стороны (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Счет до 8» нос зажат (3 раза). И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п. о.с. Приседания, руки вынести вперед (6 раз). И.п. лежа на спине, перекаты со спины на живот, «Бревнышко» (6 раз). И.п. о.с. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, ходьба на носках и пятках (2 раза). Дыхательное упражнение «Домик большой, маленький» (3 раза). Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с шарами</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). И.п. сидя на полу, мяч вверх. Наклониться вперед, ноги развести шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6). И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с кеглями</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги врозь, кегли внизу. Поднять кегли через стороны вверх, опустить вниз (6 раз). И.п. о.с. руки с кеглями в стороны. Согнуть руки к плечам, затем развести в стороны (6 раз). Дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, кегли у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 3р) И.п. сидя на полу, кегли вверху. Развести ноги в стороны, поставить кегли на пол. вернуться в и.п. (6 раз). И.п. лежа на животе, кегли перед собой. Перекаты с живота на спину (по 3 раза). И.п. о.с. кегля в руках. Присесть, дотронуться кеглей до пола, прыжком встать, ходьба (по 2 р.). Дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. гантели внизу. Поднять гантели вверх, в стороны, вниз (6-8 раз). И.п. гантели в стороны, наклон вперед к ноге (6-8 раз). Дыхательное упражнение «Самолеты» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, гантели в стороны у плеч. Повороты туловища в стороны (по 3 раза). И.п. лежа на спине, гантели вверху. Повороты туловища в стороны на бочек (по 3 раза). И.п. лежа на животе, гантели в стороны, прогнуться в туловище (5-6 раз). И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны (5 раз). И.п. гантели на полу, прыжки через гантели вперед-назад, в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Дудочка» (3 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. руки в стороны, согнуть к плечам. Пальцы сжать в кулаки, опустить руки вниз (6-8 раз). И.п. сделать сцеп в замок сзади. Подняться на носки, вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п. сидя на полу, ноги скрестно. Повороты туловища в стороны. (по 4 раза). И.п. о.с. упражнение «Лев проснулся» вытянуть язык, одновременно делая наклон туловища вперед (4-5 раз). И.п. лежа на спине. Сжаться в комочек, обхватить колени руками (6-8 раз). И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед. Прогнуться в спине, руки развести в стороны (6 раз). И.п. о.с. Приседания, руки вперед. (6 раз). И.п. о.с. Прыжки с разворотом на 90, ходьба, танцевальные движения (по 2 раза). Дыхательное упражнение «шар лопнул» (3 раза) Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с султанчиками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. султанчики внизу. Поднять султанчики вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз). И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, султанчики отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза). И.п. сидя на полу, султанчики в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза). И.п. стоя на высоких коленях, султанчики в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз). И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко»(3р). И.п. о.с. Приседания, султанчики вынести вперед (: раз). И.п. о.с. Прыжки, руки и ноги в стороны., ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. мяч в руке. перекладывание мяча из одной руки в другую перед собой (6 раз). И.п. мяч вверху, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (2 р.). И.п. сидя на полу, мяч вверху, ногу согнуть в коленях. Наклониться вперед, ноги развести в стороны, коснуться мячом пола, в и.п. (5-6 раз). И.п. лежа на животе, мяч перед собой. «Бревнышко» перекаты со спины на живот (5-6р). И.п. о.с. Прыжки с мячом, ноги в стороны, вместе, ходьба (по 2 раза). Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (2 р.). Массаж мячами. 	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, (подняться на носки), вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п. ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза). И.п. соя на высоких коленях. Обруч перед собой. Отвести обруч в сторону, одновременно поставить ногу на носок, вернуться в и.п. (по 3 раза). И.п. сидя, обруч под коленями «Качалочка», вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п. лежа на животе, обруч на полу. Прогнуться в спине, ноги от пола не отрывать, поднять обруч вверх лечь в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (6 раз). Обручи на полу по кругу. Прыжки из обруча в обруч боком, в чередовании с ходьбой по обручу и танцевальными движениями (2 р.). Дыхательное упражнение «Куры» (3 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. упражнения для головы (вперед-назад, вправо-влево) (4 раза). И.п. локти в стороны. Сведение и разведение локтей (6 р). Дыхательное упражнение «Понюхай цветок» (3 раза). И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. Наклоны туловища вперед (6 раз). И.п. ноги в о.с., руки на поясе. Упражнение «Цапля» (5-6 раз). И.п. лежа на спине, руки вверху. «Бревнышко» (4-5 раз). И.п. о.с. Приседания (5-6 раз). И.п. о.с. Прыжки на одной и двух ногах, ходьба перекаты с пятки на носок (по 2 раза). Дыхательное упражнение «Петух» (3 раза). Массаж с мячами 	<p>Общеразвивающие упражнения на стульях</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. сидя на стуле, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз). И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (раза). И.п. стоя перед стулом. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз). И.п. стоя сзади стула, держаться за спинку. Приседания вниз (6 раз). И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (раза). Ходьба по канату и ребристой доске.

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. скакалка вдвое за спиной. Поднять скакалку вверх, потянуться, вернуться в и.п. (8 раз). И.п. скакалка вдвое вверху, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). дыхательное упражнение «Лыжник» ш-ш (3 р.). И. п. сидя на полу, скакалка вверху. Лечь на спину, махом сесть, потянуться (6-8 раз). И.п. лежа на животе, скакалка вчетверо. Перекаты с живота на спину «Катится колобок» (по 4 раза). И,п. о.с. скакалка вчетверо. Приседания, скакалку вперед перед собой (3 раза). И.п. стоя. Прыжки через скакалку, ходьба по скакалке (2 раза). Дыхательное упражнение «Львы проснулись», вытянуть язык вперед (3 раза) 	<p>Общеразвивающие упражнения на кубе</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. сидя на кубе, руки на поясе. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, касаясь руками пола (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). И.п. сидя, ладошки перед собой. Руки вперед, наклониться вперед, руки в стороны и в и.п. (6 раз). И.п. стоя перед кубом. Поставить ногу на куб, убрать вниз, тоже другой ногой (по 3 раза каждой ногой). И.п. стоя сбоку, нога на кубе: <ul style="list-style-type: none"> - приседания; - наклон к прямой ноге; - прыжки вокруг куба Дыхательное упражнение «Паровоз» (3 раза). Танцевальные движения. Массаж.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки у плеч, локти опущены. Поднять локти в стороны, свести вместе впереди, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. ноги в о.с. одна рука вверху, другая внизу, круговые вращения руками. (6 раз). Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). И.п. рук на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (3 раза). И.п. лежа на спине, руки за головой. Вращения ногами «Велосипед» (5-6 раз). И.п. лежа на животе, ладошки вместе. Качание на животе «Лодочка» (4 раз). И.п. о.с. Разные виды прыжков, ходьба (2 раза). И.п. о.с. Упражнение для головы (6 раз). Дыхательное упражнение «Дудочка» (3 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой в паре</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя лицом друг к другу, палки внизу. Палки поднять в стороны, вверх, в стороны и вниз опустить (8 раз). И.п. ноги на ширине плеч, палки на плечах. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). И.п. ноги на ширине плеч, палки внизу. «Пильщики» развороты в стороны (8 раз). И.п. сидя на полу, упор ступнями друг в друга, хват за две палки. «Качели» лечь на спину по очереди, сесть. И.п.сидя на полу, палка под коленями «Качалочка» (6-7 раз). И.п. о. палки на плечах. Прыжки вокруг себя, ходьба по палкам (2 раза). Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч мяч перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Летят мячи» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). 4. И.п. сидя на полу, мяч вверху. Наклониться вперед, ноги развести мячом коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз). 5. И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6). 6. И.п. о.с. мяч внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). 7. И.п. стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба, прокатывание мяча (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.). 	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем в паре</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. руки перед грудью. Рывки руками (6-8 раз). 2. И.п. ноги врозь, руки за головой. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (2 раза). 4. И.п. лежа на животе. Прогиб туловища, руки от пола не отрывать. (5-6 раз). 5. И.п. лежа на спине. «Велосипед» (4-6 раз). 6. И.п. руки на поясе. Приседания, руки развести в стороны (6-8 раз). 7. И.п. о.с. Прыжки «Петрушка», легкий бег, ходьба, танцевальные упражнения (2 раза). 8. дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза). 9. Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. флажки внизу. Поднять флажки вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз). 2. И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, флажки отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза). 4. И.п. сидя на полу, флажки в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза). 5. И.п. стоя на высоких коленях, флажки в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз). 6. И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко» (3 раза). 7. И.п. о.с. Приседания, флажки вынести вперед (6 раз). 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
<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. кубик в одной руке. Поднять руки вверх, переложить кубик из одной руки в другую, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, наклониться вниз передать кубик из одной руки в другую под ногой, встать (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, кубиком коснуться пятки противоположной ноги (5-6 раз). И.п. лежа на спине, кубик в двух руках. Перекаты со спины на живот (5-6 раз). И.п. о.с., кубик на полу. Прыжки через кубик вправо и влево, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз). И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза). И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз). И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (6 раз). И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза). Ходьба по канату и ребристой доске.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза). И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз). И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз). И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6, прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с косичкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз). И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. (по 4 раза каждой ногой). И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз). И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (6-7 раз). И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2раза). дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мешочками.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (6-8 раз). И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза). Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза). И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую. (6-8 раз). И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (6 раз) И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз). И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (6р) И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки (по 6 раз каждой рукой). Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза). 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 (6 раз). И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8р). И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (6-8 раз). И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р). Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза) Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза)
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза). И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз). И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз). И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6. прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). Массаж. 	<p>Общеразвивающие упражнения с шарами</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза). И.п. сидя на полу, мяч вверху. Наклониться вперед, ноги развести шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6). И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз). И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).

