

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с косичками.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с., косичку держим за середину в одной руке. Передача косички из одной руки в другую вверх над головой. (6 раз). И.п. о.с. косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и в и.п. (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (2 раза). И.п. ноги на ширине плеч, косичкаверху. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). И.п. лежа на спине, косичка за головой перекаты со спины на живот и наоборот. (6 раз). И.п. о.с. косичку держим за концы. Приседания, косичку вынести вперед (5-6 раз). И.п. о.с. косичка на полу. Прыжки, ходьба по косичке прямо и боком (2 раза). Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с ленточкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. ленточки внизу. Поднять ленточки вверх, опустить вниз (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, ленточкиверху. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на ленточку» (2 раза). И.п. о.с., ленточкиверху. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ленточкой до ноги, вернуться в и.п. (4-6р). И.п. сидя, ноги врозь, ленточкиверху. Наклоны туловища вперед-вниз, касаясь ленточкой пола(4-6 раз). И.п. о.с. ленточки на полу. Прыжки через ленточки, в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Подними ленточку» (2 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши, руки вниз в и.п. (5-6 раз). И.п. ноги врозь. руки на поясе. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть по коленям, встать в и.п. (5 раз). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, руками коснуться пятки ноги (5-6 раз). И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание и опускание рук и ног вверх (4-6 раз). И.п. о.с. приседания, руками касаясь пола, сказать «сесть», встать, выпрямиться. (4-6 раз). И.п. о.с. прыжки с поворотом вправо-влево, ходьба, ритмические движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Гудок паровоза» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с султанчиками.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, султанчики внизу. Поднять руки в стороны вверх, опустить вниз в и.п. (6 раз) И.п. тоже. Присесть, руки с султанчиками вынести вперед, встать (6 раз). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). И.п. сидя на полу, ноги врозь, наклониться вперед, коснуться палочками носков ног, выпрямиться (5-6 раз). И.п. лежа на спине. Поднять руки и ноги вверх, опустить вниз (5-6 раз). И.п. стоя, султанчики у груди. Прыжки-подскоки, руки с султанчиками развести в стороны, в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Паровоз» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с погремушками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки в стороны, вверх, в стороны, опустить вниз в и.п. (4-5 раз). И.п. о.с. погремушки у плеч. Разгибание и сгибание рук вперед вниз (4-6 раз). Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза). И.п. лежа на спине. Поочередное поднимание вверх ног, касаясь погремушками колен (4-6 раз). И.п. о.с. приседания. Сесть постучать погремушками по полу, встать поднять погремушки вверх (4-6 раз). И.п. о.с. прыжки, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями (2 раза). Дыхательное упражнение «Гуси» (2 раза). 	<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).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши, руки вниз в и.п. (5-6 раз). И.п. ноги врозь. руки на поясе. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть по коленям, встать в и.п. (5 раз). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, руками коснуться пятки ноги (5-6 раз). И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание и опускание рук и ног вверх (4-6 раз). И.п. о.с. приседания, руками касаясь пола, сказать «сесть», встать, выпрямиться. (4-6 раз). И.п. о.с. прыжки с поворотом вправо-влево, ходьба, ритмические движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Гудок паровоза» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги параллельно, платочек в одной руке. Передать платочек из одной руки в другую впереди и сзади себя (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, платочек на голове. Повороты туловища вправо-влево (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на платок» (2 раза). И.п. лежа на животе, платочек вверху. Сесть, потянуться за платочком, лечь в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться платочком (по 3 раза каждой ногой). И.п. о.с. платочек веху. Присесть, платочек положить на пол, встать, выпрямиться. Снова присесть, поднять платочек взять платочек и поднять вверх (5-6 раз). И.п. о.с. платочек на полу. Прыжки через платочек вперед-назад, в чередовании с ходьбой на носках. Задание «Собрать платочек ногой» (2 раза). Дыхательное упражнение «Косари» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<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 3 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (2 раза). И.п. стоя перед стулом. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (5 раз). И.п. стоя сзади стула, держаться за спинку. Приседания вниз (5-6 раз). И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). Ходьба по канату и ребристой доске. 	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. обруч одеть на себя, поднять обруч вверх, опустить на плечи в и.п. (4-6 раз). О.с. обруч внизу, приседания, коснуться обручем пола, встать (4-5 раз). Дыхательное упражнение «Дудочка» (2 раза). И.п. обруч впереди, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны (по 3 раза). И.п. стоя на высоких коленях, обруч сверху, сесть на пятки обруч опустить на плечи (4-5 раз). И.п. о.с. обруч на полу, прыжки вокруг обруча, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (2 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя в о.с. хлопки впереди и сзади (6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Повороты туловища в стороны «пружинка» (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Часики» (2 раза). И.п. лежа на спине, руки на полу за головой. Поднять ноги, согнутые в коленях, опустить вниз (5-6 раз). И.п. о.с. Приседания, хлопнуть по коленям, встать (5 раз). И.п. стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание ног, согнутых в колене (по 3 раза). И.п. руки на поясе. Прыжки ноги врозь, вместе, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Надувание шаров» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги врозь, кубики внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз (6 раз). И.п. о.с. руки с кубиками в стороны. Согнуть руки к плечам, затем развести в стороны (6 раз). Дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, кубики у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 3р) И.п. сидя на полу, кубики сверху. Развести ноги в стороны, поставить кубики на пол, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. лежа на животе, кубики перед собой. Перекаты с живота на спину (по 3 раза). И.п. о.с. кубики в руках. Присесть, дотронуться кубиками до пола, прыжком встать, ходьба (по 2 р.). Дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мячами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. мяч в руке. переключивание мяча из одной руки в другую перед собой (6 раз). 2. И.п. мяч вверху, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (5-6 раз). 3. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (2 р.). 4. 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). 5. И.п. лежа на животе, мяч перед собой. «Бревнышко» перекаты со спины на живот (5-6р). 6. И.п. о.с. Прыжки с мячом, ноги в стороны, вместе, ходьба (по 2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (2 р.). 8. Массаж мячами. 	<p>Общеразвивающие упражнения с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п стоя ноги врозь. гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх. опустить вниз (4-6 раз). 2. И.п. руки и ноги в стороны Сгибание и разгибание рук «Сильные руки» (6 раз). 3. Дыхательное упражнение «Косари» (2 раза). 4. И.п. стоя на высоких коленях, гантели у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 3 раза). 5. И.п. сидя на полу, гантели вверху, ноги разведены в стороны. Наклониться вперед. Коснуться гантелями носков ног (4-5 раз). 6. И.п. лежа на спине. Поочередно поднимать прямую ногу вверх, касаясь гантелями. (по 3 раза). 7. И.п. присесть коснуться гантелями пола, прыжком встать, ходьба (по 2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Понюхай цветок» (2 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. ноги стоя на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вперед, через стороны опустить вниз (5-6 раз). 2.И. п. о.с. Присесть, обхватить руками колени, встать (5-6 р) 3. Дыхательное упражнение «Дудочка» (2 раза). 4. И. п. ноги врозь. руки на поясе. Поднять руки в стороны, наклониться вперед, коснуться пальцами носков ног (5-раз). 5. И.п. лежа на спине, обхватить колени, повернуться на бочок, вернуться в и.п. (5-6 раз). 6. И.п. о.с. Приседания,, прыжки, ходьба (по 2 раза). 7.Дыхательное упражнение «Дровосек» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять руки в стороны вверх, опустить вниз в и.п. (6 раз) 2. И.п. тоже. Присесть, руки с флажками вынести вперед, встать (6 раз). 3. Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). 4. И.п. сидя на полу, ноги врозь, наклониться вперед, коснуться палочками носков ног, выпрямиться (5-6 раз). 5. И.п. лежа на спине. Поднять руки и ноги вверх, опустить вниз (5-6 раз). 6. И.п. стоя, флажки у груди. Прыжки-подскоки, руки с флажками развести в стороны, в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Гуси» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<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» (2 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 (5 раз). И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (5р). И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (5-6 раз). И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р). Массаж, ходьба по палке вправо-влево (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с шарами</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. мяч в руке. переключивание шара из одной руки в другую перед собой (6 раз). И.п. шар сверху, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Подуй на шар» (2 р.). И.п. сидя на полу, шар сверху, ногу согнуть в коленях. Наклониться вперед, ноги развести в стороны, коснуться шаром пола, в и.п. (5-6 раз). И.п. лежа на животе, шар перед собой. «Бревнышко» перекаты со спины на живот (5-6р). И.п. о.с. Прыжки с шаром, ноги в стороны, вместе, ходьба (по 2 раза). Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (2 р.). Массаж ног, ходьба по резиновым камешкам и кочкам.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. Ноги слегка расставить, руки у плеч, кисти сжаты с кулак. Поднять руки через стороны вверх. В стороны и к плечам (6 раз). И.п. сидя на полу, ноги в стороны. «Качалочка» - сделать наклон туловища назад-вперед (6 раз). Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (2 раза). И.п. стоя, руки за спиной. Поднять ногу, согнутую в колени, носок смотрит вниз, вернуться в и.п. (по 3 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повернуться назад, дотронуться до противоположной пятки, вернуться в и.п. (по 3 раза). И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Доставка ногами до зада (5-6 раз). Приседания, дотронуться до пола, прыжком встать, ходьба как «медвежонок» (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с игрушкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги врозь, игрушки внизу. Поднять игрушки через стороны вверх, опустить вниз (6 раз). И.п. о.с. руки с игрушками в стороны. Согнуть руки к плечам, затем развести в стороны (6 раз). Дыхательное упражнение «Дудочка» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, игрушки у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 3р) И.п. сидя на полу, игрушки сверху. Развести ноги в стороны, поставить игрушки на пол, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. лежа на животе, игрушки перед собой. Перекаты с живота на спину (по 3 раза). И.п. о. с. игрушки в руках. Присесть, дотронуться кубиками до пола, прыжком встать, ходьба (по 2 р.). Дыхательное упражнение «Куры» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с дудочкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. дудочка в руках. Поднять к себе, вверх, к себе и вниз в и.п. (6 раз). 2. И.п. стоя дудочка в одной руке. Перекладывание дудочки из одной руки в другую перед собой(6р). 3. Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, дудочка вверху. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). 5. И.п. сидя на полу. Развести ноги в стороны, наклониться вперед, вернуться в и.п. (5-6 раз). 6. И.п. лежа на спине, дудочка над головой. Махом сесть, потянуться за дудочкой, лечь (5-6 раз). 7. И.п. о.с. Приседания, дудочку вынести вперед перед собой (5 раз). 8. И.п. о.с. Прыжки на двух ногах в продвижении вперед, ходьба до места (по 2 раза). 9. Дыхательное упражнение «Игра на дудочке» (2) 	<p>Общеразвивающие упражнения на кубе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. сидя на стуле, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз). 2. И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Собачки» (2 раза). 4. И.П. стоя перед кубом. Встать на куб, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (5 раз). 5. И.п. стоя перед кубом. Приседания сесть на куб, встать (5-6 раз). 6. И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). 8. Ходьба по камешкам и холмикам.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вернуться в и.п. (6 раз). 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища в стороны (по 3 раза). 3. Дыхательное упражнение «Подуй на ладошку» (2 раза). 4. И.п. о.с., руки за спиной. Поднять ногу, согнутую в колене, опустить вниз (6 раз) 5. И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть ноги, коснуться зада по очереди одной и другой ногой (6 раз). 6. И.п. о.с. Приседания с хлопком перед собой (5-6 раз). 7. Прыжки-подскоки, ходьба по ребристой доске (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с косичкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с., косичку держим за середину в одной руке. Передача косички из одной руки в другую вверху над головой. (6 раз). 2. И.п. о.с. косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и в и.п. (5-6 раз). 3. Дыхательное упражнение «Мяч лопнул» (2 раза). 4. И.п. ноги на ширине плеч, косичка вверху. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). 5. И.п. лежа на спине, косичка за головой перекаты со спины на живот и наоборот. (6 раз). 6. И.п. о.с. косичку держим за концы. Приседания, косичку вынести вперед (5-6 раз). 7. И.п. о.с. косичка на полу. Прыжки, ходьба по косичке прямо и боком (2 раза). 8. Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения с мешочком</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. ноги на ширине ступни, мешочек внизу. Поднять мешочек вверх, помять его опустить вниз (6 раз). И.п. ноги на ширине ступни, мешочек у груди. Наклоны туловища вперед с вытягиванием рук, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Сдуй с ладошки (2р). И.п. стоя на высоких коленях, придерживая мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 3 раза). И.п. сидя мешочек зажат стопами, упор руками сзади. Поднимание и опускание ног (5-6 раз). И.п. о.с. мешочек на полу. Приседания, хлопнуть по мешочку, встать (5-6 раз). И.п. о.с. мешочек на полу. Прыжки вокруг мешочка и ходьба по мешочку (2 раза). Дыхательное упражнение «Потянись за мешочком вверх, вдох, опустить мешочек вниз, выдох (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с ленточкой</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. ленточки внизу. Поднять ленточки вверх, опустить вниз (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, ленточки вверх. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на ленточку» (2 раза). И.п. о.с., ленточки вверх. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ленточкой до ноги, вернуться в и.п. (4-6р). И.п. сидя, ноги врозь, ленточки вверх. Наклоны туловища вперед-вниз, касаясь ленточкой пола(4-6 раз). И.п. о.с. ленточки на полу. Прыжки через ленточки, в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Подними ленточку» (2 раза).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вниз (4-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, сделать наклон вперед, хлопнуть в ладоши, встать в исходное положение. (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Насос» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки у плеч. Упражнение «Вертушка», повороты туловища в стороны (по 4 раза). И.п. сидя на полу. Сгибание и разгибание ног (6 раз). И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой. «Бревнышко», перекаты с живота на спину (4 раза). И.п. о.с. Прыжки на двух ногах, ходьба (2 раза). Дыхательное упражнение «Куры» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с султанчиками</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, султанчики внизу. Поднять руки в стороны вверх, опустить вниз в и.п. (6 раз) И.п. тоже. Присесть, руки с султанчиками вынести вперед, встать (6 раз). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). И.п. сидя на полу, ноги врозь, наклониться вперед, коснуться палочками носков ног, выпрямиться (5-6 раз). И.п. лежа на спине. Поднять руки и ноги вверх, опустить вниз (5-6 раз). И.п. стоя, султанчики у груди. Прыжки-подскоки, руки с султанчиками развести в стороны, в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Паровоз» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<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» (2 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 (5 раз). И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (5р). И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (5-6 раз). И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р). Массаж, ходьба по палке вправо-влево (2 раза). 	<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 вверх. 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).
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши, руки вниз в и.п. (5-6 раз). И.п. ноги врозь. руки на поясе. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть по коленям, встать в и.п. (5 раз). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, руками коснуться пятки ноги (5-6 раз). И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание и опускание рук и ног вверх (4-6 раз). И.п. о.с. приседания, руками касаясь пола, сказать «сесть», встать, выпрямиться. (4-6 раз). И.п. о.с. прыжки с поворотом вправо-влево, ходьба, ритмические движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Гудок паровоза» (2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги параллельно, платочек в одной руке. Передать платочек из одной руки в другую впереди и сзади себя (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, платочек на голове. Повороты туловища вправо-влево (по 3 раза). Дыхательное упражнение «Подуй на платок» (2 раза). И.п. лежа на животе, платочек вверх. Сесть, потянуться за платочком, лечь в и.п. (5-6 раз). И.п. о.с. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться платочком (по 3 раза каждой ногой). И.п. о.с. платочек веху. Присесть, платочек положить на пол, встать, выпрямиться. Снова присесть, поднять платочек взять платочек и поднять вверх (5-6 раз). И.п. о.с. платочек на полу. Прыжки через платочек вперед-назад, в чередовании с ходьбой на носках. Задание «Собрать платочек ногой» (2 раза). Дыхательное упражнение «Косари» (2 раза).

1 неделя	3 неделя
<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 3 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (2 раза). И.п. стоя перед стулом. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (5 раз). И.п. стоя сзади стула, держаться за спинку. Приседания вниз (5-6 раз). И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза). Ходьба по канату и ребристой доске. 	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. мяч в руке. переключивание мяча из одной руки в другую перед собой (6 раз). И.п. мяч сверху, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (5-6 раз). Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (2 р.). И.п. сидя на полу, мяч сверху, 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 с мячами.
2 неделя	4 неделя
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. о.с. Поднять руки вперед «Покажи ладошки», вернуться в и.п. (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. «Постучи по коленям». Наклониться вперед, постучать по коленям, вернуться в и.п. (5-6 раз). И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны туловища в стороны, руки скользят вдоль туловища (по 3 раза в каждую сторону). Дыхательное упражнение «Самолеты» (2 раза). И.п. лежа на спине. Поочередное поднятие ног вверх (6 раз). И.п. о.с. Прыжки, в чередовании с танцевальными упражнениями и ходьбой (2 раза). Дыхательное упражнение «Гудок».(2 раза). 	<p>Общеразвивающие упражнения обручами</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. обруч одеть на себя, поднять обруч вверх, опустить на плечи в и.п. (4-6 раз). О.с. обруч внизу, приседания, коснуться обручем пола, встать (4-5 раз). Дыхательное упражнение «Дудочка» (2раза). И.п. обруч впереди, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны (по 3 раза). И.п.стоя на высоких коленях, обруч сверху, сесть на пятки обруч опустить на плечи (4-5 раз). И.п. о.с. обруч на полу, прыжки вокруг обруча, ходьба, танцевальные движения (2 раза). Дыхательное упражнение «Собачки» (2 раза).

