***Сентябрь***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упраж­нение). «Чтобы лучше говорить, рот  по­движным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, по­тянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрест­но, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вле­во; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. 1-2 - поднять одно­временно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - ру­ки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередова­нии с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с палками*

1. «Повращаем глазками!» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Вращать глазамипо кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).

2.  «Поднимись на носки!». И.п. - о.с. 1-2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8раз).

3.  «Выпады вперед». И.п. - руки с пал­кой вверху. 1-2 - сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3-4 - и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот ту­ловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туло­вища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Наклоны». И.п. - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон впе­ред, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 -и.п. (8 раз).

6.  «Я в домике». И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - под­нять палку; 2 - носком правой ноги кос­нуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).

7. «Палка вперед». И.п. - лежа на живо­те, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку;   2 -и.п. (8 прыжков по 3 раза).

9. «Часики» «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2раза).

***Октябрь***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).

2.   «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - под­нять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в ко­лене; 4 - и.п. (6 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - ноги на шири­не ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).

4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - но­ги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - по­ворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - пово­рот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять пря­мую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять пря­мую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытяну­тые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

8. «Гуси летят» (дыхательное упражне­ние). «Гуси высоко летят, на ребят они гля­дят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в сторо­ны (вдох); 2 - руки опустить вниз со зву­ком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Комплекс 2**

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

*Упражнения с кубиками*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Двигать язычок впе­ред-назад (10 раз).

2.  «Нога назад». И.п. - о.с. 1 - поднять рукии вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, проги­бая спину; 2 - и.п.; 3 - поднять руки и вы­тянутьих, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 - т.п. (8 раз).

3. «Повороты». И.п. - ноги врозь, кубики  внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; 4 - и.п. (8раз).

4.  «Наклон». И.п. - кубики внизу за спи­ной.  1-2 - наклон вперед, кубики на­зад-вверх;3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Коснись носка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики на коленях.  1-2 - кубики ввepx; 3-4 - наклон к правой ноге, кос­нуться кубиками носка; 5-6 - и.п. То же к левойноге (6 раз).

6.  «Дотянись до палки!». И.п. - лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 - поднятьруки с кубиками вперед-вверх; 3-4 -поднять ноги, дотронуться ими до кубиков; 5-6 - и.п. (4 раза).

7. «Палка назад». И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 - плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Попрыгаем!». И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

9.  «Трубач» (дыхательное упражнение), собой трубач зовет, он здоровье нам дает». И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.   1- вдох; 2 - медленный выдох с громким произнесением звука «уф!» (6 раз).

***Ноябрь***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. Двигать язычок впе­ред-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, ко­торая должна сопротивляться; то же дру­гой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ши­рине плеч. 1-3 - круговые движения пра­вым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые дви­жения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, ру­ки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, ру­ки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрям­ляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в** коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чере­довании с ходьбой в правую и левую сто­рону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с флажками*

1.  «Домик» (кинезиологическое упраж­нение) И. п. - о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).

2. «Нога в сторону». И.п. - флажки в вытя­нутых вперед руках. 1 - правую ногу в сто­рону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).

3. «Наклоны к ноге». И.п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 -и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 - и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п.  (8 раз).

5.  «Присядем!». И.п. - флажки на плечах. 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8раз).

6. «Приляжем!». И.п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п. (6 раз).

7. «Покатаем палку!». И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на по­лу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и.п. (5 раз).

8.  «Попрыгаем!». И.п. флажки на полу. Прыжки через  флажки вперед-назад в че­редовании с ходьбой (2 раза по 8 прыж­ков).

9.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

***Декабрь***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое уп­ражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, пря­мые руки за головой. 1-2 - поднять пря­мые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внеш­ней стороны и тянуть ноги вверх с одно­временным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыж­ков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с обручем*

1.  «Язычок трубочкой» (кинезиологи­ческое упражнение)  И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое уп­ражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с об­ручем вверх; 2 - наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и.п. То же в левую сто­рону (8 раз).

4.  «Мы растем». И.п. - стоя на пятках, руки с обручем внизу на коленях. 1-2 -подняться на колени, руки с  обручем вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 - поднять руки с обру­чем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки с обручем впереди. 1-2 - согнуть но­ги в коленях, обручем захватить носки и потянуть их на себя; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - обруч на полу, ру­ки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

***Январь***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в ку­лак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируе­мой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот вле­во, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чере­довании с ходьбой (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхатель­ное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - под­нять руки вверх, потянуться, встав на нос­ки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опус­титься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с гантелями*

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение) И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. Фалангами сжатых в ку­лак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируе­мой руки; затем руки поменять (10 раз).

3.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 - наклон туловища вправо, руки с гантелями в сто­роны; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево, руки с гантелями в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. 1 - поворот вправо, руки с гантелями вперед перед со­бой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки с ган­телями вперед перед собой; 4 - и.п. (8раз).

5. «Согнись!». И.п. - лежа на спине, руки с гантелями сзади за головой. 1-2 - поднять руки с гантелями и ноги вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  с гантелями впереди, ноги вместе. 1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки с гантелями в стороны (6 раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - гантели в согнутых в локтях руках. 1-4 - прыжки влево; 5-8 - ходьба; 9-12 - прыжки вправо; 13-16 - ходьба (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение) И.п. - о.с. 1 - вдох - под­нять руки вверх, потянуться, встав на нос­ки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опус­титься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

***Февраль***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1.  «Полет» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в сто­роны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2.  «Шея» (кинезиологическое упражне­ние). И.п. - о.с. Поворачивать голову мед­ленно из стороны в сторону, дышать сво­бодно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3.  «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п,; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую но­гу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу впе­ред и присесть на нее, сгибая ногу в коле­не; 7-8 - и.п. (8 раз).

7.  «Змейка». И.п. - лежа на животе, ла­дони упираются в пол. 1-2 - поднять ту­ловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

8.  «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь впе­ред, поворот кругом в чередовании с ходь­бой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с палками*

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Поворачивать голову мед­ленно из стороны в сторону, дышать сво­бодно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

2.  «Посмотри на палку!». И.п. - ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вперед (держать на уровне глаз); 2 - и.п. (8раз).

3.  «Потянись!». И.п. - ноги слегка рас­ставить, палку внизу, хват от себя. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх, подняться на носки; 3 - палку на грудь; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны вперед». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1-2 - наклон вперед, пал­ка за спиной вверх до отказа; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Присядем!». И.п. - стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 - присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 - и.п. (8 раз).

6.  «Прокати палку!». И.п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 7-- - наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 - обратно (6 раз).

7. «Посмотри на палку!». И.п. - лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 - палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка рас­ставить, палка на полу, руки за спиной. 8-10 подпрыгиваний через палку в чере­довании с ходьбой (2 раза).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

***Март***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1. «Повороты» (кинезиологическое уп­ражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упраж­нение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - ру­ки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. Движения ногами вле­во-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологичес­кое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с флажками*

1. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы ле­вой руки, слегка нажать на точку внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

2.  «Покажи флажок!!». И.п. - ноги слегка расставить, флажки  внизу, хват шире плеч. 1-2 - флажки вперед; 3-4 - и.п. (8раз).

3.  «Согни руки!». И.п. - ноги врозь, флажки сзади, хват от себя. 1-2 - согнуть руки, приподнять флажки; 3-4 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны». И.п. - ноги врозь, флажки  в согнутых руках на голове. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вперед; 3 - выпрямиться; 4 -и.п. (8 раз).

5.  «Положи флажки!». И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перед грудью. 1 - при­сесть, положить флажки на пол; 2 - и.п.; 3 -присесть, взять флажки; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Встанем на коленки!». И.п. - сидя на пятках, флажки внизу. 1-2 - встать на коле­ни, флажки внизу; 3-4 - и.п. (6 раз).

7. «Посмотри на флажки!». И.п. - лежа на спине, флажки вверх, шире плеч. 1-2 - флажки вперед-вниз, положить флажки на бедра; 3-4   -   взять   флажки,   поднять   их   впе­ред-вверх; 5-6 - и.п. (6 раз).

8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка рас­ставить, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков в правую сторону (8 раз), ходьба. Прыжки вокруг флажков в левую сторону (8 раз), ходьба. (4 раза).

9. «Поднимемся на носочки!» (дыхатель­ное упражнение) И.п. - о.с. 1 - вдох - под­нять руки вверх, потянуться, встав на нос­ки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опус­титься на всю ступню, сказав «ух!» (2 раза).

***Апрель***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1.  «Запястье» (кинезиологическое уп­ражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы ле­вой руки, слегка нажать на точку внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на по­ясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ла­донью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, пра­вая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс 2 (с палками)**

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

*Упражнения с палками*

1.  «Запястье» (кинезиологическое уп­ражнение) И.п. - о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Палка вверх». И.п. - ноги врозь, пал­ка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 - палку вверх; 4 - и.п. (8 раз).

3. «Повороты». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1,3 - поворот вправо (влево); 2,4- и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны». И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 - наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Перехват». И.п. - ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4 - перехваты­вая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 - обратное движе­ние (8 раз).

6.  «Подтяни палку!». И.п. - сидя, палка на бедрах. 1 - палку вверх; 2 - согнуть но­ги, палку к коленям; 3 - выпрямить ноги, палку вверх; 4 - и.п. Спина прямая (8 раз).

7.  «Присядем!». И.п. - палка вертикаль­но одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.  1-3- медленно присесть, разводя колени; 4 - быстро встать (6 раз).

8.  «Попрыгаем боком!». И.п. - стоя бо­ком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).

9.  «Подыши одной ноздрей» (дыхатель­ное упражнение)  и.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох (2раза).

***Май***

**Комплекс 1**

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

*Упражнения без предметов*

1.  «Дерево» (кинезиологическое упраж­нение). Сидя на корточках, спрятать голо­ву в колени, обхватить их руками. Это се­мечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно под­няться на ноги, затем распрямить тулови­ще, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упраж­нение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыст­ряя темп. Выполнять до максимальной ус­талости. Затем расслабить руки и встрях­нуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   на­зад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (впра­во); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги макси­мально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки но­ги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс 2**

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

*Упражнения с кубиками*

1.  «Полет» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в сто­роны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2.  «Посмотри на кубик!». И.п. – кубики  внизу в опущенных руках. 7 - поднять кубики вверх, посмотреть на них; 2 - и.п. (8 раз).

3.  «Кубики вперед». И.п. - кубики перед грудью горизонтально, ноги на ширине плеч. 1 - кубики вперед; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Наклоны». И.п. - кубики на поясе. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Руки вперед». И.п. - ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. 1-2 - на­клон вперед, одновременно поднимая ру­ки вперед, смотреть на кубики; 3-4 - и.п. (8 раз).

6.  «Коснись носочка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики за головой. 1 - кубики вверх; 2 - наклониться, коснуться кубиками  носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку кубики вверх; 4 - и.п. (8 раз).

7. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, кубики над головой. 1-2 - поднять одновре­менно руки с кубики и ноги вверх, голову не поднимать; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Попрыгай вокруг кубиков!». И.п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Руки на поясе. Прыжки вокруг кубиков в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

9. «Гуси летят» (дыхательное упражне­ние) «Гуси высоко летят, на ребят они гля­дят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в сторо­ны (вдох); 2 - руки опустить вниз со зву­ком «гу-у!» (выдох) (2 раза).