

1 Общеразвивающие упражнения.

Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты.

1. И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать взрослому, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Взрослый помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. И. п.: стоя, поскоки на месте на двух ногах - «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек).

2 . Общеразвивающие упражнения (с платочками) .

1. И. п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

2. И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек - «Вот и нашлись все детки». Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой.

4. Подскоки на месте на двух ногах.

5. Ходьба за взрослым. Положить платочки в указанное взрослым место.