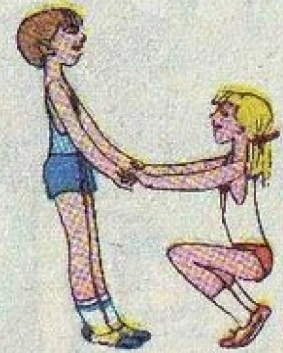
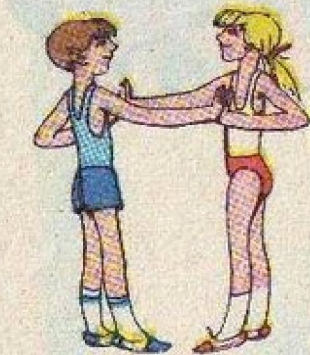
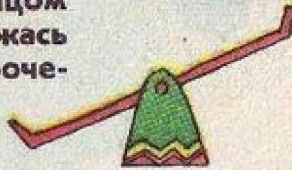


1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



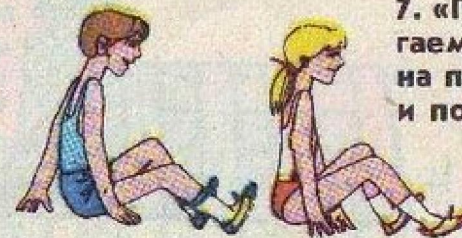
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



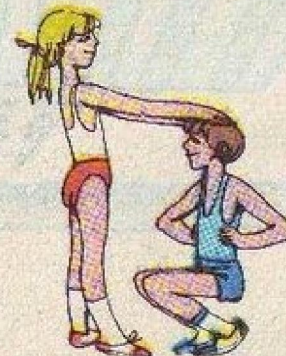
5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



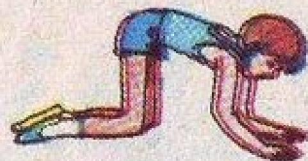
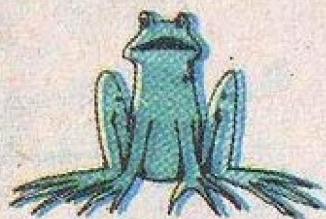
8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.



5. «Лягушка». Присядьте, касаясь руками пола. Попрыгайте на ногах, не выпрямляясь.



10. «Кошечка». Сесть на четвереньки, скруглить спину, опустить голову вниз, а теперь прогнуться и посмотреть вперёд.



6. «Неваляшка». А теперь сядьте на пол, согните ноги так, чтобы стопы соприкасались, возьмитесь руками за пальцы ног и перекачивайтесь вправо, влево... Старайтесь не падать назад.



11. «Ванька-встанька». Из исходного положения стоя быстро лечь на спину и так же быстро встать.



7. «Тик-так». Остались сидеть в том же положении, в котором вы выполняли предыдущее упражнение. Наклоняйте голову то к одному, то к другому плечу.



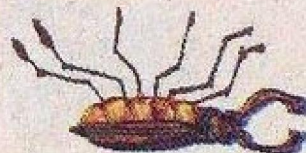
12. «Паровоз». Ходьба на месте, с продвижением вперёд на полусогнутых ногах, согнутыми руками водим вперёд-назад.



8. «Петрушка». Сесть ноги врозь, сзади опереться руками об пол. Поднимите одну ногу, опустите, а теперь другую.



13. «Жук упал». Лечь на спину и болтать ногами.



9. «Крутые повороты». Сидим на полу ноги вместе, руками держимся за «руль». Поворачиваем «руль» с наклоном туловища вправо, влево.



Каждое упражнение повторяйте 8—10 раз!

Подвижная игра «Запрещённое движение»

Цель игры: развивать моторную память, внимательность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.

Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Подвижная игра «Фантазёры»

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

Правила игры. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.