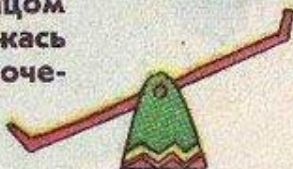


1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



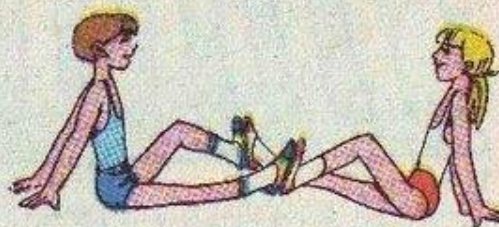
2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



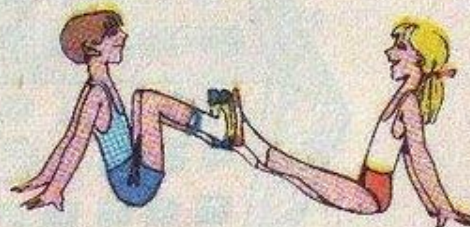
3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



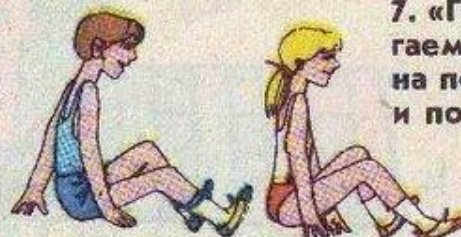
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



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.



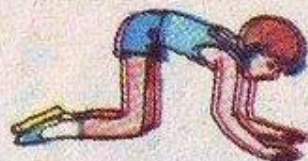
8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.



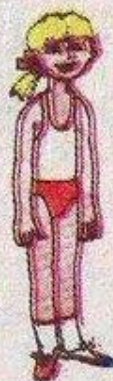
5. «Лягушка». Присядьте, касаясь руками пола. Попрыгайте на ногах, не выпрямляясь.



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.



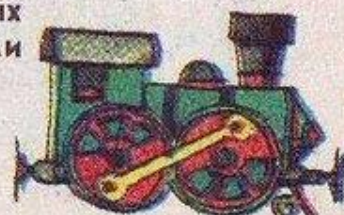
11. «Ванька-встанька». Из исходного положения стоя быстро лечь на спину и так же быстро встать.



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 «Зеркало».

Цель игры: развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрятся в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.

Подвижная игра «День и ночь»

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.