

### СЕНТЯБРЬ № 1

1. Дети ходят вместе с воспитателем по площадке. Педагог рассказывает о рыбках, которые живут в реке, - их много, они разные. «Вот вы все рыбки и живете в реке». Педагог показывает, как плавают рыбки: движения плавные, руки – это плавники, и тело гибкое, как у рыбок.

Чирики-мирики,

Мирики-венчики.

Жили в нашей речке

Окуньки, плотвички,

Карасики-пескарики,

Чикирики-микарики.

Под корягой сом сидит.

Он усами шевелит.

Рыбки, рыбки, не зевайте,

Поскорее убегайте.

Воспитатель и дети изображают плавающих рыбок. На последние слова дети быстро «уплывают» - бегут за воспитателем.

2. Бег продолжается 30 секунд. Темп медленный, с переходом на ходьбу.

3. Упражнение «Догони мяч».

### СЕНТЯБРЬ № 3

1. Педагог говорит: «Теплое утро, нам улыбается солнце. И все улыбаются солнышку. Мы радуемся новому дню. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь».

Дети ходят по площадке. Воспитатель продолжает: «Только сова не рада, она днем не видит».

Совушка-сова,

Большая голова.

На пеньке сидит, *Дети вращают головой.*

Головой вертит,

Глазками хлоп-хлоп, *Закрывают и открывают*

Ножками топ-топ. *глаза ,топают.*

А шустрая синица солнышку рада.

Скачет шустрая синица,

Ей на месте не сидится.

Прыг-скок, прыг-скок – *Прыгают.*

Завертелась, как волчок.

Вот присела на минутку. *Присели,*

Почесала клювом грудку. *наклонили головку,*

Заглянула под крыло,

Лапку потянула, *подняли по очереди руки,*

*опустили.*

На веточку вспорхнула. *Встали!*

Посидала-посидела и ...

полетела.

*Побежали, бег 4-5 секунд.*

2. Игра «Брось мяч далеко-далеко».

## СЕНТЯБРЬ № 2

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке.

Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок,  
Золотой гребешок  
По двору идет, курочек зовет.  
Курочек зовет: «Ко-ко-ко,  
Курочки-хохлатки,  
Бегите без оглядки.  
Петушок вам зернышко нашел».

2. Бег в среднем темпе – 30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Игра «Надувайся, пузырь».

## СЕНТЯБРЬ № 4

1. Педагог: «Сегодня вы не просто ребятки, вы – быстрые лошадки».

Дети ходят, изображая лошадок:

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

А. Барто

Ты, мой конь,  
Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой *Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд.*

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

Мы устали. Отдохнем.

*Ходьба.*

И водицы мы поьем.

Заедем душистым сеном.

Встанем тихо и заснем.

*Останавливаются.*

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки».

## ОКТАБРЬ № 1

### 1. Игра «Воробушки»:

Птички в гнездышках сидят *Сидя на корточках*  
И на улицу глядят. *поворачивают голову*  
Погулять они хотят *вправо и влево.*  
И тихонечко летят. *Встают, бегут, взмахивая*  
Полетели, полетели *руками. Темп средний.*  
И на веточки уселась. *Садятся на скамейки, трут*  
Перышки почистили, *руками плечи.*  
Хвостиком встряхнули.  
Опять полетели. *«Летят» (бегают).*  
На дорожку сели, *Садятся на корточки,*  
Прыгают, чирикают, *поворачивают головки*  
Зернышки клюют *Вправо-влево.*

2. Ходьба - 30 секунд.

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

## ОКТАБРЬ № 2

### 1. Игра «Хомячок»:

Хомка-хомка, хомячок, *Дети сидят на полу,*  
Полосатенький бочок. *потирают живот,*  
Хомка рано встает, *встают, трут щеки,*  
Щечки моет, шейку трет. *и шею ладошками.*  
Подметает хомка хатку *Имитируют.*  
И выходит на зарядку. *Ходьба.*  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Хомка хочет сильным стать.  
Лапками похлопает, *Действия согласно тексту.*  
Ножками потопает,  
Крепко свой бочок потрет  
И опять гулять идет.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

### ОКТАБРЬ № 3

#### 1. Игра «Зайка»:

Серый зайка умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл ухо, вытер сухо,  
Вымыл носик, вытер хвостик.  
На лесной лужайке  
Танцевали зайки.  
Выставляли ножки  
В сереньких сапожках,  
Прыгали, скакали,  
Лапками стучали.

*Действия по тексту.*

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь!»

4. Бег в среднем темпе – 30 секунд.

5. Релаксация.

### ОКТАБРЬ № 4

#### 1. Игра «Мы – цыплята»:

Куручки-хохлаточки  
По двору гуляли.  
Куручки-хохлаточки  
Зернышки искали.  
Вышла курочка гулять,  
Свежей травки пощипать.  
А за ней ребятки,  
Желтые цыплятки.  
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,  
Не ходите далеко,  
Лапками гребите, зернышки ищите».  
Съели толстого жука, дождевого червяка,  
Выпили водицы полное корытце.  
Нужно зернышко найти.  
Ты побегай, поищи  
Только дождик вдруг польет –  
Нам намочит гребешок.  
Мама-курочка зовет,  
Всех под крылышко берет.

*Действия по тексту.*

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

## НОЯБРЬ № 1

### 1. Игра «Зайка серенький»:

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал.

Зайка прыг – и ускакал!

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Кот и мыши».

4. Упражнение на дыхание и релаксация.

*Дети присели,  
шевелият кистями  
поднятых рук.*

*Встают, хлопают в  
ладоши.*

*Дети прыгают на месте  
на двух ногах. Темп средний.*

## НОЯБРЬ № 2

### 1. Игра «Совушка – сова»:

Вот совушка-сова

Большая голова,

На пеньке сидит,

Во все стороны глядит.

Никто совушку не бьет,

За уши не дерет.

Совушка-сова,

Большая голова,

Крылышками машет,

С ребятами пляшет.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

*Движения согласно тексту.*

*Танцевальные движения.*

### НОЯБРЬ № 3

#### 1. Игра «Котята»:

Как у нашей кошки подросли ребята,

Подросли ребята, пушистые котята.

Спинки выгибают, *Выгибают спинки.*

Хвостиком играют.

А у них на лапках *Стоя на коленях, вытягивают*

Острые царапки, *руки, шевелят пальцами.*

Длинные усища, зеленые глазища.

Они любят умываться, *Имитация движений.*

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки. *Бег – 30 секунд.*

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

### НОЯБРЬ № 4

#### 1. Игра «Козлик»:

Козлик скачет по дорожке,

Резво поднимает ножки.

Рожками бодается,

Ножками брыкается.

Он капусту съел листок,

Вырвал травочки пучок.

Пробежал он по мосту,

Прямо к нашему пруду.

Там попил водицы чистой

И домой умчался быстро.

*Идут, высоко поднимая*

*ножки,*

*бегут, «бодаются».*

*Имитация.*

*Пробегают по доске или*

*скамейке.*

*Имитация.*

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Воробушки и кот».

4. Релаксация.

## ДЕКАБРЬ № 1

1. Игра «Здравствуй, солнышко!»

Солнышко, ведрышко,                    *Поднимают руки вверх,*  
Выгляни в окошечко!                    *тянут их к солнышку,*  
Твои детки плачут,                        *медленно опускают.*  
По камушкам скачут.

2. Игра «Жук» (под пение):

По дорожке жук-жук,                    *Ползают на четвереньках.*  
По дорожке черный.  
Вот поймаю я жука –  
Какой он проворный!  
По дорожке побежит                    *Перевернувшись на спину,*  
И на спинку ляжет.                        *машут руками и ногами.*  
Лапки кверху поднимает  
И как будто пляшет.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Самолеты».

5. Релаксация.

## ДЕКАБРЬ № 2

1. Игра – имитация «Веточки качаются»: дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. Игра «Мишка»:

Зайка по лесу гулял,                    *Дети прыгают.*  
А в берлоге мишка спал.                    *Воспитатель имитирует*  
Ближе подбежал                        *действия, зовет ребят к себе*  
И зайчат к себе позвал.                    *и грозит пальцем.*

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь?»

Мишка, ты нас не пугай,  
Вместе с нами поиграй;  
Лапочками хлоп-хлоп,                    *Движения по тексту.*

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиками машем,

Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Лохматый пес». Релаксация.

### ДЕКАБРЬ № 3

1. Игра «Снежинки»:

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок,

Падают снежинки,

Белые пушинки.

Полетели, понеслись

И на землю улеглись.

Тихо спят снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок –

Закружился наш снежок.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Воробышки и кот».

4. Релаксация.

*Движения согласно тексту.*

### ДЕКАБРЬ № 4

1. Игра «Неваляшки»:

Мы милашки,

Куклы-неваляшки,

Куклы-неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Кот и мыши».

4. Релаксация.

*Движения по тексту.*

## ЯНВАРЬ № 1

1. Дыхательное упражнение «Часики»: встать прямо, ноги слегка расставить («ворота для машины»), руки опустить; размахивая руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

2. Игра «Снежинки»:

Выпал беленький снежок,  
Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки  
Ловко и умело.

Очень весело сейчас      *Прыжки на двух ногах,*  
Со снежками пляшем.      *кружатся, «фонарики»,*  
Посмотрите-ка на нас,      *полуприседают, бег в разных*  
На веселье наше.              *направлениях.*

Вместе с нами поиграть  
Всех мы приглашаем.  
Быстро-быстро побежим –  
Никто нас не поймают.

2. Ходьба – 30 секунд.

3. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

4. Релаксация.

## ЯНВАРЬ № 2

1. Дыхательное упражнение «Дудочка»: сесть на стул, кисти рук сжать как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

2. Игра «Птички»:

Красногрудый снегирек      *Дети на бегу взмахивают*  
Прилетел к нам на денек,      *руками, как крыльями.*

А за ним синички –  
Желтые сестрички.

Птичек мы пугать не будем,  
Потому что очень любим.

Мы им зернышек насыплем -      *Имитируют действия по*  
Пусть они клюют.                      *тексту.*

Никогда их не обидим –  
Пусть они поют.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Воробышки и кот».

5. Релаксация.

### ЯНВАРЬ № 3

1. Дыхательное упражнение «Петушок»: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдох), похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

2. Игра «Петрушка»:

В круг Петрушки дружно встали, *«Гремят  
будут весело играть. погремушками»,*  
Погремушки в руки взяли, *кивают головками,*  
Стали весело плясать. *приседают,*  
Динь-динь-динь – *прыгают.*  
Они играют  
И головками кивают,  
Приседают и встают,  
И совсем не устают.  
А устанут наши ножки - *Садятся на пол.*  
Сядем дружно, отдохнем,  
Посидим совсем немножко *Встают, танцуют.*  
И опять плясать пойдем.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

### ЯНВАРЬ № 4

1. Дыхательное упражнение «Каша кипит»: сесть на стул; одну руку положить на живот, другую – на грудь; втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

2. Игра «Белочка»:

Рыженькие белочки скачут по ветвям, *Движения по  
Пушистые хвостики мелькают тут и там. тексту.*  
Маленькие белочки замерзли на снегу.  
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?  
Лапка лапку ударяет,  
Быстро-быстро согревает.  
Прыг да скок, прыг да скок,  
И свернемся мы в клубок.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Кот и мыши».

5. Релаксация.

## ФЕВРАЛЬ № 1

1. Дыхательное упражнение «Паровозик»: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

2. Игра «На прогулке»:

Вышли на улицу -

Снегу намело.

Вот лопатки возьмем

Да и снег весь разгребем.

Протопаем дорожку

К самому порожку.

Слепим круглые снежки

И огромные комки.

Мы построим снежный дом,

Дружно жить мы будем в нем.

*Поднимают руки вверх,*

*разводят в стороны,*

*Имитация движений по*

*тексту.*

*Встают в круг,*

*берутся за руки.*

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

## ФЕВРАЛЬ № 2

1. Дыхательное упражнение «Веселый мяч»: встать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

2. Игра «Догони мяч»:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

*Прыжки на двух ногах*

*на месте.*

С. Маршак

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Бусинки».

5. Релаксация.

### ФЕВРАЛЬ № 4

1. Дыхательное упражнение «Гуси»: медленно ходить по комнате; на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у». Повторять 1 минуту.

2. Игра «Игрушки»:

Скачет конь наш, цок-цок-цок. *Скачут, как лошадки.*

Слышен топот быстрых ног.

Кукла, кукла, попляши, *Взмахивают руками.*

Своей ручкой помаши.

Вот как кружится волчок - *Кружатся.*

Прожужжал и на пол лег. *Ложатся на бок.*

Самолет летит, летит. *Бегут, раскинув руки.*

Летчик смелый в нем сидит.

А теперь мы все – матрешки,

Громко хлопаем в ладошки.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «Бусинки».

5. Релаксация.

### ФЕВРАЛЬ № 3

1. Дыхательные упражнения.

2. Игра «Наши ножки»:

По ровненькой дорожке *Идут друг за другом,*

Шагают наши ножки. *выставляют ножки,*

Шагают наши ножки, *делают «пружинку».*

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут *Делают руками «фонарики»,*

И ручками помашут, *кружатся, приседают.*

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Подвижная игра «курочка-хохлатка».

5. Релаксация.

### МАРТ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для рук «Сорока»:  
Сорока, сорока, *Дети водят указательным пальцем*  
Где была? *одной руки по ладони другой.*  
Далеко.  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала кашки, *Загибают пальцы по одному.*  
Этому – киселька.  
Этому – сметанки.  
Этому – конфетку.  
А этому не дала:  
Ты дров не рубил, *Грозят указательным пальцем.*  
Воду не носил,  
Кашу не варил.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Подвижная игра «Догони мяч».
5. Релаксация.

### МАРТ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Игра «Ладушки»:  
Ладушки-ладушки, *Хлопают в ладоши,*  
Где были? *Поворачиваясь вправо-влево.*  
У бабушки.  
Что ели?  
Кашку.  
Что пили?  
Бражку.  
Попили, поели, *Взмахивают руками, кладут руки*  
Домой полетели, *на голову.*  
На головку сели.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть, встать, открыв глаза, включиться в ходьбу.
5. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
6. Релаксация.

### МАРТ № 3

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Пирожки»:  
Я пеку, пеку, пеку            *Дети ладошками собирают*  
Деткам всем по пирожку. *«муку» в кучку, сжимают и*  
А для милой мамочки    *разжимают кулачки.*  
Испеку два пряничка.  
Кушай, кушай, мамочка, *Протягивают вперед руки.*  
Вкусные два пряничка.  
А ребяток позову -        *Сгибают кисти рук – зовут в*  
Пирожками угощу.        *гости.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: лошадка бьет копытцем (смена опорной ноги), лошадка скачет (прыжки).
5. Подвижная игра «Бусинки».
6. Релаксация.

### МАРТ № 4

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей «Семья»:  
Этот пальчик – дедушка.  
Этот пальчик – бабушка.    *Дети сжимают пальчики*  
Этот пальчик – папочка.    *Поочередно в кулачок –*  
Этот пальчик – мамочка.    *сначала на одной руке,*  
Этот пальчик – я,            *затем – на другой.*  
Вот и вся моя семья.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
5. Подвижная игра «Догони мяч».
6. Релаксация.

### АПРЕЛЬ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.
3. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
4. Игра «Мишка косолапый»:  
Мишка косолапый      *Идут вперевалку,*  
По лесу идет.      *приседают, «собирая шишки».*  
Шишки собирает,  
Песенки поет.  
Шишка отскочила  
Прямо мишке в лоб.      *Дотрагиваются до лба.*  
Мишка рассердился  
И ногою топ!      *Топают.*
5. Подвижная игра «У медведя во бору».
6. Релаксация.

### АПРЕЛЬ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения для кистей «Коза-дереза»:  
Коза-дереза, зеленые глаза,      *Выставляют пальчики –*  
Головой мотала,      *указательный и мизинец.*  
рожками бодала.  
У козы торчат рога,  
Может забодать она.
3. Статическое равновесие: закрыть глаза и присесть.
4. Ходьба – 30 секунд.
5. Подвижная игра «Курочка-хохлатка».
6. Релаксация.

### АПРЕЛЬ № 3

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Сидит белка на тележке»:  
Сидит белка на тележке, *Загибают пальцы по одному.*  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью,  
Синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие; ходьба по мостику.
5. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».
6. Релаксация.

### АПРЕЛЬ № 4

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Лодочка»:  
Лодочка плывет по речке, *Изображают ладонями*  
По воде идут колечки. *лодочку.*  
  
«Рыбка»:  
Рыбка плавает в водице, *Изображают рыбок*  
Рыбке весело резвиться. *Ладонями.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: перешагивание через веревочку (высота 10 см).
5. Подвижная игра «Самолеты».
6. Релаксация.

### МАЙ № 1

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «пальчики у нас попляшут»:  
Пальчики у нас попляшут: *Вращают кисти рук,*  
Вот они, вот они!  
В кулачки мы пальцы спрячем, *сжимают и*  
В кулачки, в кулачки. *разжимают пальцы,*  
Пальчики опять попляшут: *делают «фонарики»,*  
Вот они, вот он!  
Пальчиками мы помашем:  
Уходи, уходи! *встряхиваем кисти рук.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: прыжки с продвижением вперед по дорожке шириной 15-20 см.
5. «Школа мяча» - отработка упражнений с мячом. Катание мяча.
6. Релаксация.

### МАЙ № 2

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнение для кистей рук «Грабли»:  
Грабли в руки мы возьмем *Сжимают и разжимают*  
И немножко погребем. *растопыренные пальцы.*  
Мы ладошки отряхнем, *Встряхивают кисти рук.*  
Чисто вымоем потом. *«Моют» руки.*  
Вытрем сухо-сухо руки. *«Вытирают» каждый*  
Мы совсем не знаем скуки. *палец двумя пальцами*  
*другой руки.*
3. Ходьба – 30 секунд.
4. Равновесие: прыжки из обруча в обруч.
5. «Школа мяча».
6. Релаксация.

### МАЙ № 3

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения для кистей рук:

«Гусь»

Гусь стоит и все гогочет, *Четыре пальца*  
Ущипнуть тебя он хочет. *складываются щепотью,*  
*встречаясь с большим.*

«Петушок»

Петушок забавный, яркий, *Указательный и*  
Гребешок он чистит лапкой. *большой пальцы*  
*встречаются, остальные*  
*растопырены и подняты*  
*вверх («гребешок» подняли,*  
*опустили).*

3. Ходьба – 30 секунд.

4. Равновесие: ходьба по доске (высота 20 см).

5. «Школа мяча».

6. Релаксация.

### МАЙ № 4

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения для кистей рук:

«Еж»

Я колючий серый еж – *Ладони соединены, прямые*  
Длинные иголки. *пальцы раздвинуты и*  
Но тебя не уколую, *выставлены вперед.*  
И иголки уберу.

А когда придет лиса,  
Покажу я их тогда.

«Птенчики»

Птичка крылышками машет *Пальцы выпрямлены,*  
И летит к себе в гнездо. *сжаты в кулачок, снова*  
Птенчикам своим расскажет, *выпрямлены.*  
Где она взяла зерно:  
«Чик-чирик».

3. Ходьба – 30 секунд.

4. «Школа мяча».

5. Релаксация.