«На стройке»

I.вводная часть.

Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.

«пилим доски»

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.

1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«сложим доски»

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.

2. вернуться в и.п.

3-4. наклонится взять кубик.

«крановщики»

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.

5-6. вернуться в и.п.

«молоточки»

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. вернуться в и.п.

«качели»

И.П. лежа на животе.

1-4. приподняться, прогнуться в спине назад.

5-6. вернуться в и.п.

«мы строили, строили и наконец, построили»

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.