



1

**Упражнение:
Солнышко**

Встаем ножками на коврик, делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочки. Ручки поднимаем вверх и тянемся к солнышку, на выдохе опускаемся полностью на ступни и опускаем ручки.



5

**Упражнение:
Бабочка**

Садимся на коврик, ножки ставим на уровне плеч, и поочередно тянемся левой, затем правой ручкой касаясь кончиков пальцев на ножке.

**Упражнение:
Маленький йог**

Садимся на коврик в позу лотоса, спинку держим ровно и считая до десяти, медитируем и отдыхаем.

6



2

**Упражнение:
Сели – встали**

Встаем ножками на коврик, ручки вытягиваем вперед и выполняем приседания держа спинку ровно. При этом считаем вслух до пяти - **РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ!**

3

**Упражнение:
Оловянный солдатик**

Встаем ножками на коврик, при этом шагая на одном месте высоко поднимая колени, считая до трех - **РАЗ, ДВА, ТРИ!**

4

**Упражнение:
Веселые потягушки**



Четко зафиксируйте на коврике ручки и ножки, ладони должны стоять на расстоянии ширины плеч. Вес тела равномерно распределите между руками, потихоньку поднимая назад поочередно вверх одну ножку, затем другую.

7

**Упражнение:
Радостные хлопны**

Встаем ножками на коврик, поднимаем одну ножку вверх, делая хлопок руками под ней, затем проделываем это упражнение со второй ножкой.

Повторяем упражнение 10 раз !





8

Упражнение:
Полет птички

Встаем **ножками на коврик**, разводим руки в сторону, одну ножку поднимаем наклонив немного корпус вперед. Ручками делаем взмахи вверх и вниз повторяя полет птички (см. фото 8).



9

Упражнение:
Классики

Коврики можно разложить в форме классиков.



10

Упражнение:
Мишка носолапый

Встаем на коврик, ножки на ширине плеч, одну ручку поднимаем вверх, вторую опускаем вниз и делаем наклоны в сторону при этом тянемся ручками как можно ниже.

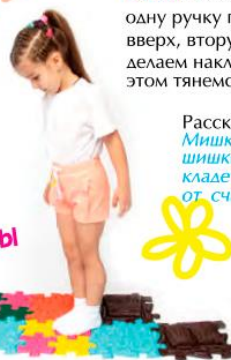


11

Упражнение:
Шагач

Садимся на коврик, разводим ножки как можно шире, наклоняясь тянемся в сторону, то одной ручкой, то другой до носочков.

Изучаем цвета и фактуры



Рассказываем стишок:
*Мишка косолапый по лесу идет,
шишки собирает орешки в рот
кладет, топает
от счастья и песенки поет.*

12

Упражнение:
Лесная тропинка

Выложите тропинку из модулей, а именно из травки, шишек, бревнышек, орешков и пройдите ваше препятствие перешагивая или перепрыгивая через модули.



13

Упражнение:
Яркий калейдоскоп

Ребенок встает ножками на коврик, вы указываете ему цвет или фактуру модуля, на который он должен перейти.
Играя вы изучаете цвета и природные фактуры.

