**Рекомендуемый комплекс упражнений и игр**

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки

на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.

2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.

А) энергичный взмах руками вверх, вдох.

Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.

3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми

ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».

4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки,

поочередное приседание с выдохом.

5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине

напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

6. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и

медленный выдох, стоя на четвереньках.

7. Ходьба на месте с заданиями для рук.

8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со

спокойной ходьбой.

**Прокати мяч.**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

**Попади в круг.**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур, в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1, 5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили! » ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.