**Рекомендуемый комплекс упражнений и игр**

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.

2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.

1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на

носки, напрячься.

2. расслабиться, опуститься на пятки.

3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,

напрячься.

4. опустить руки вниз, расслабиться.

3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,

присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,

сгруппироваться. Вернуться в и. п.

4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и

прыгнуть как можно выше.

5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий

вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;

после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.

6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук

(вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием,

прыжками.

7. Спокойная ходьба.

**Кто дальше бросит.**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой, в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили! » ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т. д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

**Прокати и догони.**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**«Сбей кеглю»**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили! » ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

«Прыжки через короткую скакалку»

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

**«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.