**Примерный комплекс игр и упражнений**

   Ходьба с хлопками в ладони перед грудью под шаг левой ноги, под шаг правой ноги – руки вниз. Ходьба в полуприсядя, руки на поясе. Бег со сменой направления.

1.   Поочерёдное поднимание рук вверх. И.п. – о.с., руки с мячом перед грудью.

1. поднять правую руку с мячом вверх, посмотреть на мяч, левую опустить вниз и отвести назад – вдох.
2. вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку – выдох.
3. то же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.
4. наклоны туловища вперёд. И.п. – стойка ноги врозь, мяч держать обеими руками, поднятыми вверх.
5. наклон туловища вперёд (ноги не сгибать), положить мяч на пол между ног – выдох.
6. выпрямиться в и.п. – вдох.
7. наклон туловища вперёд, взять мяч – выдох.
8. выпрямиться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
9. поочерёдное поднимание ног вверх. И.п. – сесть на пол, руки в стороны, мяч в правой руке.
10. поднять прямую правую ногу вверх, руки вперёд, переложить мяч в левую руку под ногой – выдох.
11. опустить ногу на пол, руки в стороны – вдох.
12. то же выполнить с левой ноги. Повторить 6-8 раз.

**«Свободное место»**

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Взрослый  вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**«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.