**Рекомендуемый комплекс упражнений и игр**

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени

хлопками.

Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми

ногами).

2. Покачивание, перекатывание с пятки на носок, перенося

тяжесть тела.

3. «Лодочка», лежа на полу, руки и ноги вытянуты, раскачиваемся вперед-назад.

4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.

А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.

Б) выдох, вернуться в и. п.

5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые

движения руками вперед, назад.

6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как

можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.

7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа

отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и

задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять

2 – 3 раза.

8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

**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.

**Поймай комара.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

**«Школа мяча»**

*Виды движений:*

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

4. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

**«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.