**Примерный комплекс игр и упражнений**

   Ходьба на носках с палкой за спиной (палку держать параллельно полу под локтями). Ходьба на пятках, палку держать внизу – сзади, чуть отвести от спины. Бег змейкой.

1.Поднимание палки вверх. И.п. – о.с., руки опущены, палку держать немного шире плеч.

2.поднять палку к груди.

3.поднять палку вверх над головой – вдох.

4.опустить палку к груди.

5.опустить палку вниз – выдох. Повторить 8 раз.

6.наклоны туловища в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой на плечах.

7.наклон туловища вправо (влево) – выдох.

8.вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.

9.перешагивание через палку. И.п. – о.с., палка внизу в обеих руках.

10.перешагнуть через палку правой, затем левой ногой и выпрямиться (палка за спиной).

11.вернуться в и.п. (палка впереди). Повторить 8 раз

12.приседание. И.п. – о.с., палка за головой на плечах.

13.приседание на носках – выдох (спина прямая).

14.подняться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.

15.повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены, палку держать за концы.

16.поворот туловища вправо, поднять палку вверх над головой – вдох.

17.вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повт. 6-8 р.

18.прыжки через палку. И.п. – о.с., руки на поясе, палка на полу перед ногами.

19.прыжок вперёд (правым и левым боком) через палку, отталкиваясь обеими ногами.

20.прыжок назад через палку (прыгать мягко на носках, дыхание равномерное). Повторить 8-10 раз. Чередовать с ходьбой.

«Рыбак»

При помощи считалки выберите из играющих "рыбака". Завяжите ему глаза. Все остальные "рыбки". Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг "рыбака". Тот будет стараться их поймать. Если на пути "рыбака" окажется какое-либо препятствие, стена, скамейка и т. д., дети должны предупредить "рыбака": "Мелко".

Когда "рыбак" поймает какую-либо "рыбку", то он должен угадать, кто это. Если угадает, то "рыбаком" становится невезучая "рыбка", и игра продолжается. Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить. В случае если "рыбак" не смог угадать три раза, вы должны определить нового "рыбака".

 **«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.

**«Перешагни – не задень»**
На пол кладутся короткие шнуры (6 – 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

**«Пройди – не задень»**
Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

**«Попади в корзину»**
Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину – способ правой (левой) рукой снизу,  одна нога впереди, другая сзади.

**«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.