**Образвивающие упражнения**.

 1 Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 Подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться. 3-4 вернуться а исходное положение.
2 Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поднимаем правую коленку, 2-исходное положение, 3 - поднимаем левую коленку, 4 исход.положение.

 3 Прыжки, попеременно на правой, левой ноге, 1-4 прыжки на правой ноге, 5-8 на левой ноге, руки свободно.  Упражнение на восстановление дыхания. Вдох - носом вдох, руки медленно поднимаем вверх, Выдох - через рот медленно выдыхаем , опускаем руки вниз. 3раза

 **Основные виды движений.**

 Работаем с мячом  в паре (ребенок-ребенок, ребёнок - взрослый), перекилываем мяч разными способами (снизу, от груди.)

**Подвижная игра. Малой подвижности. "Собери предмет"**  . Ребёнок садится на пол, взрослый раскладывает различные предметы перед ребёнком, задача ребёнка собрать предметы пальцами ног. (можно играть вдвоём со взрослым или сестрой (братом), на время, кто быстрей)