**Общеразвивающие упражнения.**

  1 Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в сторону, 2-руки за голову, 3-руки в сторону,4-исходное положение. Выполняем 6 раз.

2 Наклоны. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 Наклон вниз, 3-4 - исходное положение. (стараемся неги в коленях не сгибать, пальцами рук стараемся достать до пола   ).   6 раз.

3 Прыжки. Поочерёдно на правой и левой ноге. 1-4-на правой, 4-8 - левой ноге.  
Дыхательные упражнение. Вдох-носом вдох, руки вверх, Выдох-через рот, медленно опускаем руки вниз.

**Основные виды движений.**  
Прыжки через скакалку.

**Подвижная игра. " Собери предмет"**

Около ребёнка раскладываются различные предметы (карандаши, фломастеры....) ребёнок должен их собрать пальцами ног. (можно играть совместно со взрослым или братом (сестрой), кто больше соберет, кто быстрей.....