

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал мамы: «Зайка!» ребенок останавливается и прыгает на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. Упражнения без предметов
 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).
 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
 3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
 5. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Ребенок стоит по кругу. Мама предлагает ему, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).
3. Ходьба в колонне по одному.