

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Ребенок становится по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Ребенок выполняет ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки.

«Вылезли из ямы», – говорит мама, и ребенок поднимаются. Игру можно повторить.

2. Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди.

Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. 6. И. п. – ноги слегка

расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны. 7.

3. Ходьба в колонне по одному.