|  |
| --- |
| **Комплекс с кубиками** |
| **Упражнение «Покажи кубики»**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.  Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п.  Повторить 3 раза.  **Упражнение 2 «Спрячь кубики»**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.  Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п.  Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.  Повторить 3-4 раза.  **Упражнение 2 (второй вариант) «Не урони кубики»**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.  Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п.  Повторить 3-4 раза.  **Упражнение 3 «Дотянись»**  И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками в стороны.  Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 4 «Попрыгай»**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.  Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики ,чередуя с ходьбой.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 5 «Ходьба»**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10-15 секунд. |