|  |
| --- |
| **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. |