* **«Забавная бутылка»**

Возьмите 2 пластиковые бутылки и наполните их водой, ребенок должен поставить ноги на бутылки и катать их вперед и назад. Следите за тем, чтобы ребенок катал их в правильном положении стопы или даже в «выворотном» положении. Ребенок может выполнять это задание: пока рисует или смотрит мультфильмы.

* **«Поднимаемся на корабль (самолет)»**

Приподнимите конец доски (желательно шириной 15 см и длиной до 1-2 – х метров) одним концом на расстоянии – 35-50 см.  Ребенок поднимается и спускается с трапа.   При подъеме он должен подняться на цыпочки и помахать рукой.

* **«Море волнуется раз»**

Взрослый исполняет роль ведущего. Пока он произносит слова «Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется – три, любая фигура на месте – замри!» дети могут бегать, прыгать, но они должны все делать на носочках. При приказе – «Замри!», все должны остаться на своих местах.  И должны простоять, как можно дольше не шевелясь.

* **«Рыбалка»**

Ребенок садится на стульчик и начинает «рыбачить» с помощью ног. Разбросайте карандаши, кубики, пирамидки  и другие предметы. Придумайте, как поощрить ребенка, чтобы рыбалка была успешной.

* **«Веревочка под ногами»**

Положить прыгалку или веревочку на пол и попросить ребенка аккуратно пройти по ней, попробовать пройти «елочкой»

* **«Пингвины»**

Дети представляет себя пингвинами,  ходит, переваливаясь, разводя носочки в стороны и изредка подпрыгивая. Можно даже подпрыгивать в таком положении.

**Упражнения нужно стараться выполнять 2-3 раза в неделю.**

**Будьте здоровы!**