

2 – я неделя

Упражнения с кубиками

1.«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.

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.

3. «Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

4. «Попрыгай»

И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.

3 – 4 я неделя

Упражнения со стульчиками

1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.

4 И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.