

Комплекс упражнений для детей 2 -3 лет.

(с платочком)

1. **«Поиграй с платочком»** И. п. стоя, ноги вместе, платочек в правой (левой) руке внизу. Поднять руку с платочком вверх и отпустить его. Наклониться и поднять платочек. (2-3 раза каждой рукой)
2. **«Переложи платочек»** И. п. стоя, ноги вместе, платочек в правой руке. 1 – руки вытянуть вперед 2 – платочек переложить в левую руку. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой. (2-3 раза каждой рукой)
3. **«Спрячься за платочком»** И. п. стоя, платочек внизу в обеих руках. 1- присесть, платочек перед лицом (спрятались) 2 – вернуться в и.п. (4 раза)
4. **«Прыжки»** И. п. стоя, платочек лежит перед носками. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза)
5. **«Ветерок»** (упражнение на дыхание) И. п. стоя, руки с платочком перед собой. Дуть на платочек (2-3 раза)

