**Гимнастика с кубиками (любым другим предметом)**



1. «Постучи **кубиками».** Ноги слегка расставлены, руки с **кубиками внизу.** Руки поднять вверх, постучать **кубиками,** опустить.
2. «Спрячь кубики». Ноги слегка расставлены, руки с **кубиками перед собой.** Руки с кубиками убрать за спину.
3. «Наклоны вперед». Ноги слегка расставлены, руки с кубиками у груди. Наклон туловища вперед, руки с кубиками в стороны. Следим за осанкой, ноги стараемся не сгибать.
4. «Наклоны в стороны». Ноги врозь, руки с кубиками на поясе. Наклон туловища вправо-влево, одноименная рука с кубиком выпрямляется вдоль туловища.



1. «До колена дотянись». Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки с кубиками вверх над головой. Одновременно поднимаем согнутую ногу в колене и кубиками дотрагиваемся до колена.
2. «В домике». Сидя на полу, руки упор сзади, ноги прямые между кубиками. Согнуть ноги в коленях - «спрятали ножки», выпрямили ноги - показали.



1. Прыжки ноги врозь - вместе. Усложнение: ноги врозь - руки с кубиками в стороны, ноги вместе – руки вдоль туловища.
2. «Выше ногу поднимай, дружно, весело шагай». Перешагивать через кубики.