**КОМПЛЕКС № 4**

**4.Комплекс упражнений для развития координации движения.**

1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.

2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5.Катание мяча одной ногой, затем другой.

6.Ходьба с высоким подниманием колена.

7.Бросание малого мяча в обруч.

8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9.бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10.Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11.Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12.Ходьба и дыхательные упражнения.