*Возраст 5-6 лет*

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза).

Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).

Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).

Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).