

Комплекс вправ "Качечка" No 14

I. Ходьба один за одним у різному темпі, ходьба зі змінним напрямком, ходьба звичайна, на носках "як лисичка", ходьба, біг, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Качечки скубають травичку".

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за спиною.

1 - нахилитися вперед. 2 - в. п. 3-4 - те саме. Повторити вправу 4-5 разів.

2. "Качечки шукають свою маму".

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 - поворот тулуба праворуч. 2 - в. п. 3 - поворот тулуба ліворуч. 4 - в. п. Повторити вправу 4-5 разів.

3. "Качечки піднімають крила".

В. п. - о. с. 1 - руки в сторони. 2 - руки вгору. 3 - в. п. Повторити вправу 4 рази.

4. "Качечки пливуть по ставку".

Ходьба, біг за вихователем.

III. Звичайна ходьба. Вправа на відновлення дихання "Подмухаємо на пір'ячко".