

Комплекс вправ "Ялинка" № 7

I. Ходьба на носках "як лисичка", біг із зупинками, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Ялинка виросла велика".

В. п. - о. с. 1-2 - підняти руки через сторони вгору. 3-4 - о. с. Повторити вправу 4-5 разів

2. «Вітер гойдає гілочки»,

В. п. - о. с., руки в сторони.

1-2 - нахил ліворуч. 3-4 - в. п. 5-8 - те саме праворуч. Повторити вправу 4-5 разів.

3. "Хто це спить під ялинкою?"

В. п. - о. с., руки на поясі.

1-2 - нахилитися вперед, ніби заглянути під гілку ялинки. 3-4 - в. п. Повторити вправу 4-5 разів.

4. "Зайчика знайшли!"

В. п. - о. с., руки на поясі.

Стрибки на місці на двох ногах. Повторити вправу 8 разів.

III. Ходьба у середньому темпі.