

Комплекс вправ "У зоопарку" No 4

I. Ходьба дрібним та широким кроками, на носках, біг, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Мавпочка" (піднімання рук угору й опускання вниз).

В. п. - ноги на ширині ступні, руки опущені вниз.

1-2 - підняти руки через сторони вгору, "зірвати яблуко з дерева" (вдих).

3-4 - опустити руки вниз (видих).

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

2. "Чапля" (почергове піднімання ніг, зігнутих у колінах, та рук у сторони).

В. п. - те саме. 1 - підняти вгору зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих). 2 - в. п. (видих). 3-4 - те саме з лівої ноги.

Повторити кожною ногою 6 разів у середньому темпі.

3. "Кенгуру".

В. п. - те саме. 1-2 - руки підняти перед собою (на рівень грудей), зігнути у ліктях. 3-4 - руками сплеснути по стегнах.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

4. "Тигр" (вигинання спини вгору з напівприсідання).

В. п. - упор присівши, голова опущена.

1-2 - вирівнюючи ноги, вигнути спину вгору, як "тигр". 3-4 - згинаючи ноги, повернутись у в. п.

Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

5. "Зайчик" (стрибки на місці на обох ногах).

В. п. - ноги разом, руки напівзігнуті, як лапки у зайчика. 1-4 - стрибки на місці на обох ногах. Повторити 16-18 разів.

6. Вправа для очей.

Заплющити очі на 3-5 секунд, розплющити їх на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів.

III. Звичайна ходьба в середньому темпі, вправи на відновлення дихання.