

Комплекс вправ "Потяг" No 6

I. Ходьба один за одним, високо піднімаючи коліна, приставним кроком уперед, шикування в коло.

11. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Колеса паровоза" - одночасне згинання і випрямлення рук.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулак.

1-4 - одночасно випрямити руки в ліктях уперед і знову зігнути їх, виконуючи чотири колоподібні рухи.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

2. "Перевірка коліс паровоза" - нахили тулуба вперед з постукуванням руками об коліна ніг.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки опущені вниз, пальці стиснуті в кулак.

1-3 - нахилити тулуб уперед і постукати двічі кулачками об коліна (видих).

4 - повернутись у в. п. (вдих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

3. "Важіль паровоза" - відставляння прямої ноги вперед.

В. п. - ноги разом, руки на поясі.

1 - відставити праву ногу вперед на носок.

2 - приставити ногу у в. п. Повторити 4 рази кожною ногою у середньому темпі.

4. "Потяг по'їхав".

Біг упродовж 15-20 с з енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, як паротяг.

III. Ходьба по колу з уповільненням темпу, вправа на дихання "Потяг" зі звуконаслідуванням на видих "чух - чух - чух" 2-3 рази.