

Комплекс вправ "У лісі" № 13

I. Ходьба на зовнішньому боці стопи з високим підніманням колін (по 15 с), ходьба, біг з присіданням (35 с), ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Зриваємо шишки" - піднімання рук угору.

В. п. - о. с.

1 - підняти руки через сторони вгору - вдих.

2 - в. п. - видих.

Повторити 4 рази.

2. "Вбираємо жолуді" - нахили тулуба вперед.

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

1 - нахилитися, торкнутися руками носочків ніг.

2 - в. п.

Повторити 4-6 разів.

3. "Складаємо дари у кошик" - повороти тулуба в сторони.

В. п. - сидячи на підлозі.

1 - поворот ліворуч, покласти обидві руки на підлогу.

2 - в. п.

3-4 - те саме праворуч.

Повторити 4-6 разів.

4. Стрибки - підскоки.

В. п. - о. с.

Повторити 10-12 разів.

III. Ходьба у повільному темпі, регуляція дихання вправа зі звуконаслідуванням "хо-хо ...".