

Комплекс вправ "Буратино" No 8 без предметів

I. "Буратіно йде до школи" - ходьба з чіткими рухами рук та ніг (30 с).

1. "Буратіно зустрічає лисицю Алісу" - ходьба на носках, руки за спиною (20 с).

2. " ... і кота Базиліо" - ходьба з опорою на долоні та ступні ніг (20 с).

3. "Буратіно втікає від лисиці та кота" - біг із захлестуванням (35 с).

4. " ... та повертається до тата Карло" - спортивна ходьба (20 с).

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

Перешиккування на дві колони.

1. "Буратіно руки вгору піднімає" - піднімання рук через сторони вгору. В. п. - о. с. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

2. "Буратіно плескає в долоні" - повороти тулуба в сторони з відведенням прямих рук та сплеском.

В. п. - сидячи на підлозі. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. "Буратіно нахиляється" - нахили вперед з розведеними в сторони руками.

В. п. - те саме. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

4. "Буратіно показує, які в нього гострі коліна" - згинання ніг у коліні та оплеск під коліном.

В. п. - те саме. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. "Буратіно стрибає" - стрибки ноги нарізно - разом з відповідними рухами рук.

В. п. - ноги нарізно, руки опущені. Повторити 6-8 разів у швидкому темпі.

III. Ходьба у спокійному темпі, вправи на відновлення дихання:

1. "Подихаємо однією ніздрею" вдих через одну ніздрю (закриваємо ніздрі вказівним пальцем по чергово, видих через другу).

Між видихом і вдихом пауза в 1-2 с. Повторити 3-4 рази).

2. "Вітер" зі звуконаслідуванням "ш-ш-ш-ш" або "у-у-у" (глибокий вдих через ніс, допомагаємо руками, видих через рот зі

звуконаслідуванням. Спочатку "ш-ш", вітер дуже сильний і гуде "у-у-у". Повторити 3 рази).