

Комплекс вправ "3 кубиками" No 12

I. Ходьба приставним кроком, уперед, в сторони, "як лисичка" на носках, ходьба, біг, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. В. п. - лежачи на спині.

Раз - руки в сторони поклали.

Два - до плечей кубиками дістали.

Раз і два, раз і два -

В нас хороша вправа - гра.

(Розведення рук у сторони і згинання їх до плечей.) Повторити вправу 4-5 разів.

2. Щось сумують наші ніжки,

Потренуємо їх трішки.

Раз і два, раз і два -

Почалась для ніжок гра.

В. п - те саме. 1-2 - підняти ліву ногу, зігнути в коліні до грудей. 3-4 - в. п. 6-8 - те саме правою ногою.

Повторити вправу 4-5 разів.

3. Всі малята молодці -

Сильно, спритно та сміливо

Присідати до землі

Будемо уміло.

В. п. - о. с., руки на поясі.

1-2 - присісти. 3-4 - випрямитися. Повторити вправу 4-5 разів.

III. Ходьба у середньому темпі. Вправа на дихання "Потяг" зі звуконаслідуванням "чух-чух-чух" на видих.