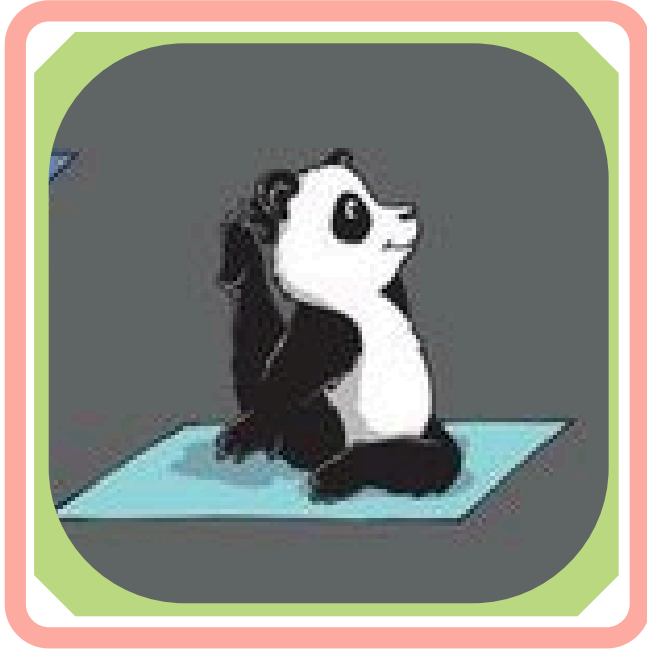
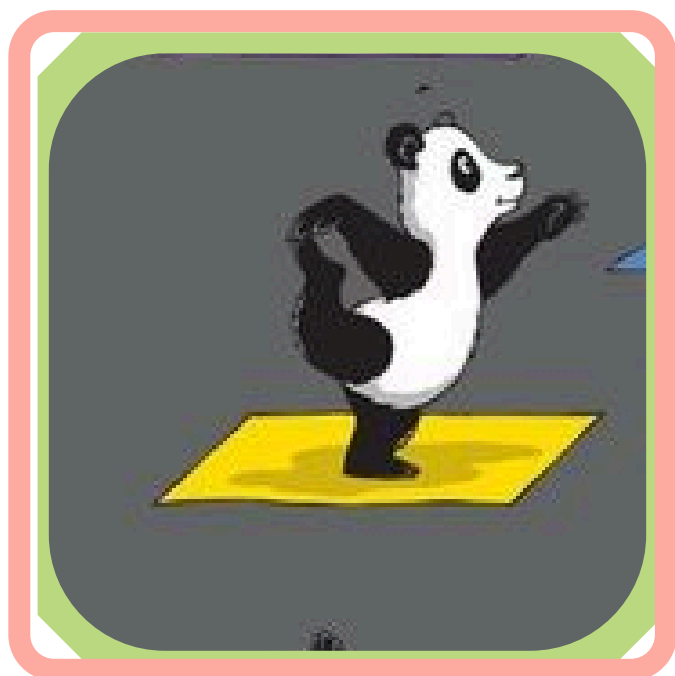
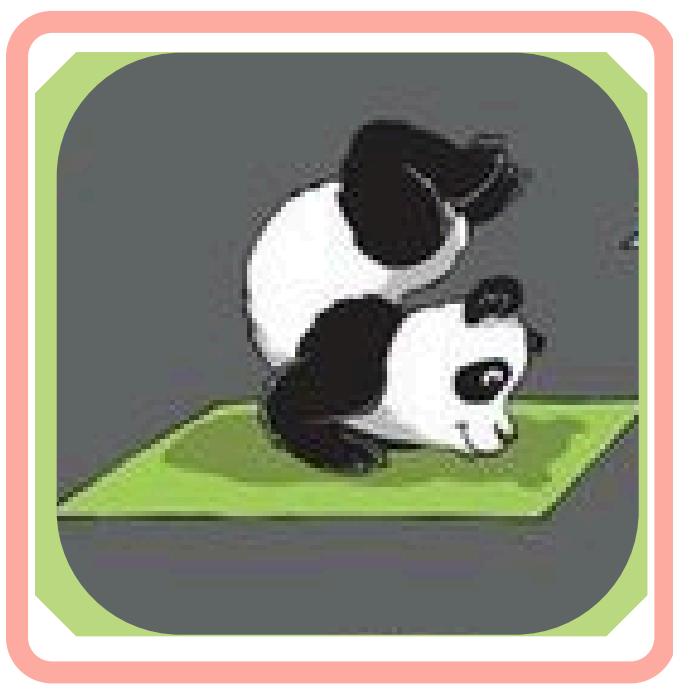
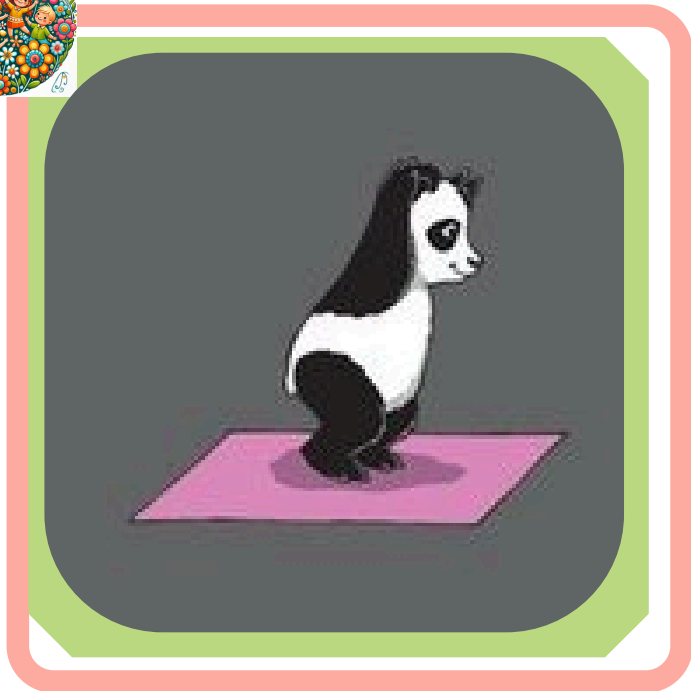




Вправи з прапорцями та торбинками з піском (молодша група)





Вправи з прапорцями та торбинками з піском (молодша група)

Піднімання рук вгору «піднімаємо прапорці над головою»

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.
1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих);
4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них.
Повторити 6 разів у повільному темпі.

Нахили тулуба вперед («опустимо прапорці вниз»).

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.
1-2 - нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих);
3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.
Повторити 6 разів у середньому темпі.

Повороти тулуба («піднімемо прапорці в сторони»).

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз.
1 - повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих);
2 - повернутися у в.п., руки опустити вниз (видих);
3-4 - те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати.
Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

Стрибки на обох ногах («пострибаємо з прапорцями»).

В.п. - зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз.
Стрибати м'яко, дихати рівномірно.
Повторити 12 разів.

В.п. - О.с., руки в сторони, торбинка в правій руці:
Права рука дугою через верх-вліво, покласти торбинку в ліву руку;
В.п., торбинка в лівій руці;
- теж саме з іншої руки
Повторити 4-5 разів

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з торбинкою зігнуті за спину, торбинка в правій руці:
Нахил тулуба вперед, руки через сторони вперед-вгору, передати торбинку перед собою в ліву руку;
В.п.; - теж саме, передаючи торбинку в праву руку
Повторити 5-6 разів.