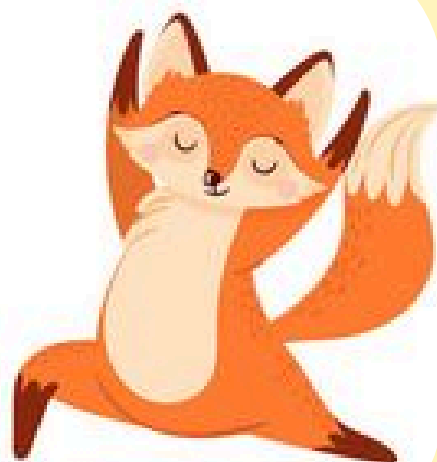




Вправи для дітей групи раннього віку





Вправи для дітей групи раннього віку

Лиска потягується

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

Підняти руки через сторони вгору, показати, як «лишка потягується» (вдих);

Опустити руки через сторони вниз, які «в лиски довгі лапки» (видих).

Руки над головою, подивитися на них.

Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

Лиска вчиться літати

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

Руки прямими руками вгору і вниз.

Повторити 4-5 разів у середньому темпі.

«Лиска гладить лисенятко»

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз.

Присісти, руки вперед, показати, яке «маленьке лисенятко» (видих);

Підвестися у в.п. (вдих).

Присідати на всій ступні.

Повторити 4 рази у повільному темпі.

«Гойдаємо лисенятко»

В.п. — вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс:

Присісти, долонями ніби взяти в руки лисенятко, випростати перед собою; погойдати.

Повторити 5-6 разів.

Лиска радіє сонцю

В.п. — О.с., руки вниз.

Руки зігнуті до плечей;

Підняти руки вгору;

Повернутися в в.п. -руки зігнуті до плечей;

Повторити 4-5 разів.

Лиска розважається

В.п. — ноги нарізно, руки на пояс:

1-10 — стрибки ноги нарізно - ноги разом.