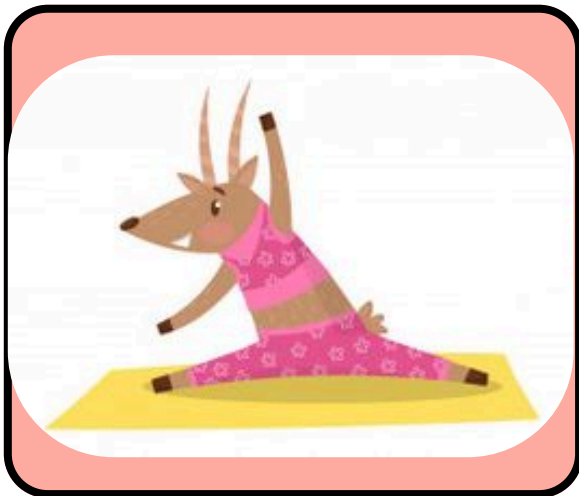


Вправи для середньої та старшої групи



Вправи для середньої та старшої групи

«Метелик»

В.п. - стоячи
плавні рухи руками,
імітація змахів крил
метелика
30 секунд

«Метелик перелітає»

В.п.- стоячи, руки
перед грудьми.
коло лівою рукою,
поворот голови вліво.
Те ж саме вправо.
5-7 раз, темп повільний

«Літак»

В.п.- стоячи
нахили тулуба вліво з
розведенням рук, те ж
саме вправо.
5-7 разів

«Велике дерево хитається»

В.п.- стоячи
руки вгору, потягнутися,
нахил вправо та вліво
30-60 секунд

«Дроворуб»

В.п. -стоячи руки вгорі
в замок,
нахил вперед,
провести руки між ніг
5-7 разів

«Збираємо камінці»

В.п. - стоячи
присід, нахил вперед,
руки в замок,
потягнутися вперед
5-7 разів