



Вправи старша група





«Слон» (нахили вперед)

В.п. – ноги нарізно, руки вниз.
1 – нахил тулуба вперед з виведенням рук вперед;
2 – повернутись у в.п.

Повторити 8 разів

«Мавпочка» (піднімання рук угору)

В.п. – о.с.
1 – 2 – підняти руки через
сторони вгору («зірвати банан»);
3 – 4 – опустити руки.

Повторити 8 разів

«Чапля» (піднімання ноги, зігнутої в коліні)

В.п. – о.с.
1 – підняти праву ногу, зігнувши
її у коліні, руки в сторони;
2 – повернутися у в.п.;
3 – 4 – те ж з лівої ноги.

Повторити 8 разів

«Сорока – білобока» (повороти ліворуч – праворуч з виведенням руки в сторони)

В.п. – ноги на ширині плечей,
руки на поясі.
1 – поворот вправо, вивести
праву руку;
2 – повернутись у в.п.;
3 – 4 – те ж ліворуч.

Повторити 8 разів

«Удав» (повороти вліво і вправо)

В.п. – ноги на ширині плечей,
руки опущені.
1 – поворот вправо, руки
вперед, промовляння «ш-ш-ш» («удав жало випускає»);
2 – повернутись у в.п.;
3 – 4 – те ж у ліву сторону.

Повторити 8 разів

«Тигр»

В.п. – присісти з упором на
руки, голова опущена.
1 – 2 – випрямити ноги, вигнути
спину вгору, як тигр;
3 – 4 – згинаючи ноги,
повернутись у в.п.

Повторити 8 разів