

Уважаемые родители! Предлагаем Вам комплексы общеразвивающих упражнений для физического развития ребенка.



*И.п.- исходное положение

1.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки к плечам; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение.

2.И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4- вернуться в исходное положение.

3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же влево.

4.И.п- стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями об пол. 1-2- выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4- вернуться в исходное положение.

5.И.п.- основная стойка, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой в перед- вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. То же левой ногой.

6.И.п.- основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет; 3-4 раза.