

Уважаемые родители предлагаем Вам выполнить упражнения с флажками (флажки можно заменить палочками).



\*И.п.- исходное положение

1.И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - флажки в стороны;  
2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение.

2.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 - присесть,  
флажки вперед; 3–4 - исходное положение.

3.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот  
вправо, флажки вправо; 2 - исходное положение. То же влево.

4.И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 - наклон вперед,  
коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 -  
исходное положение.

5.И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь,  
флажки в стороны; 2 - прыжком вернуться в исходное положение.

8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6.И. п. - основная стойка флажки вниз. 1- шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой.