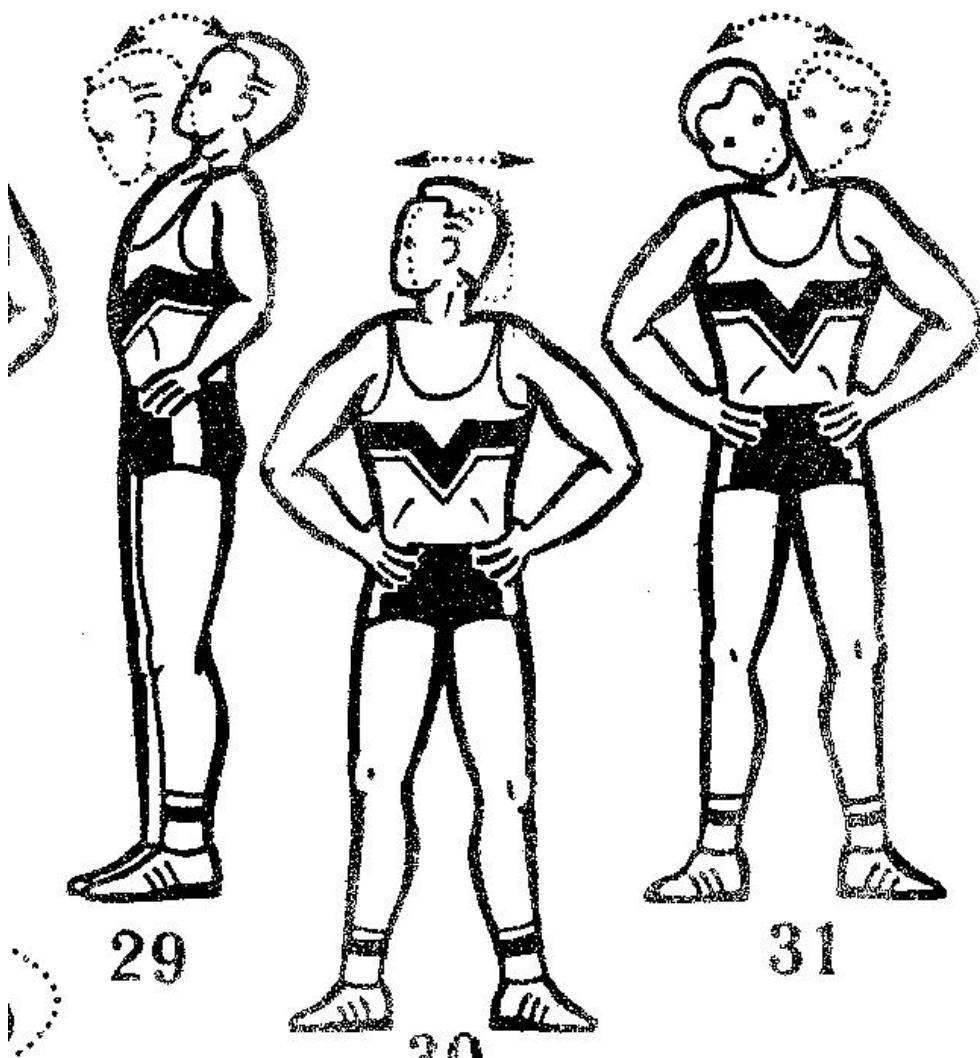
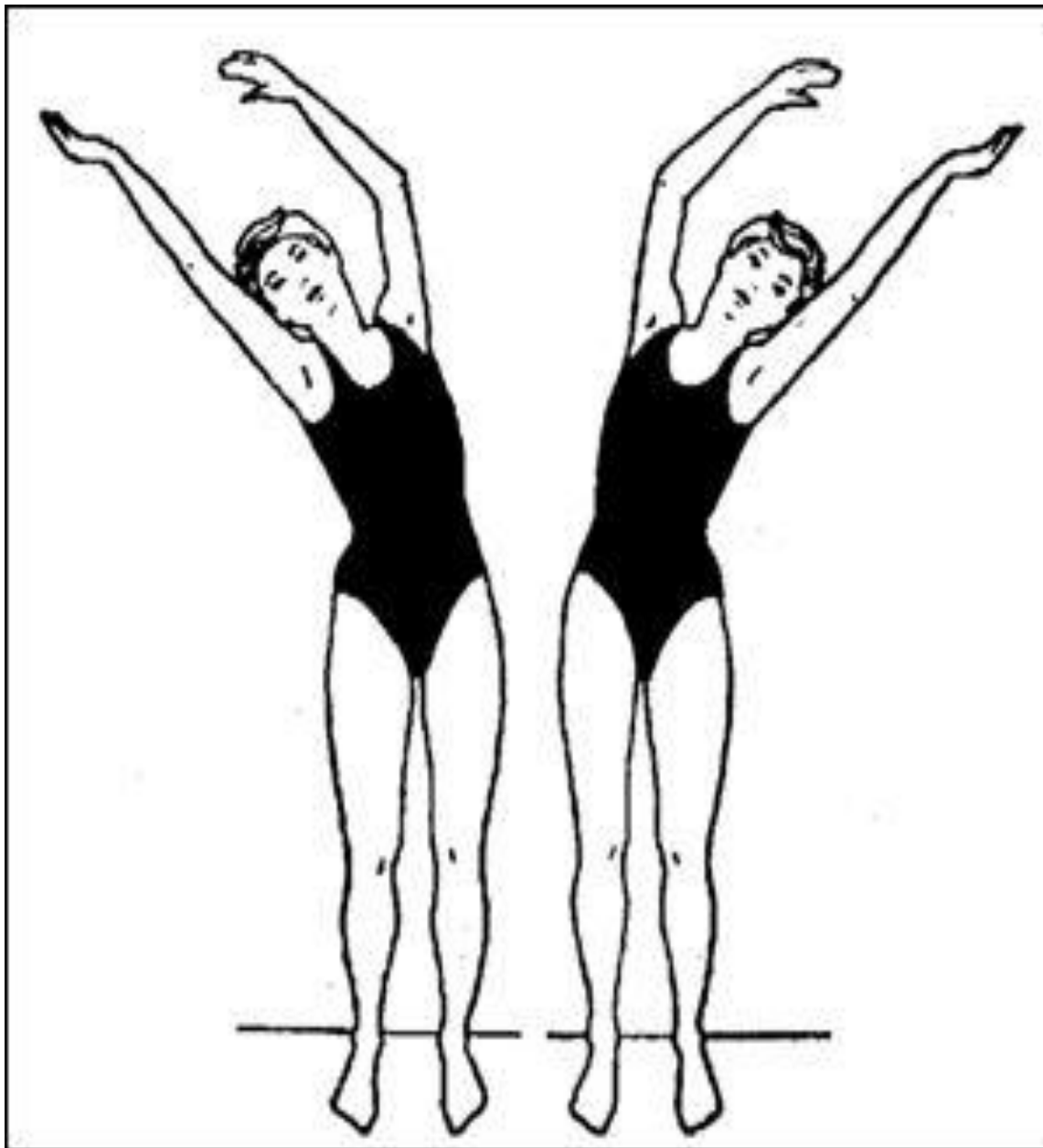


ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ
ПРЕДМЕТОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 -5 ЛЕТ
ГРУППЫ

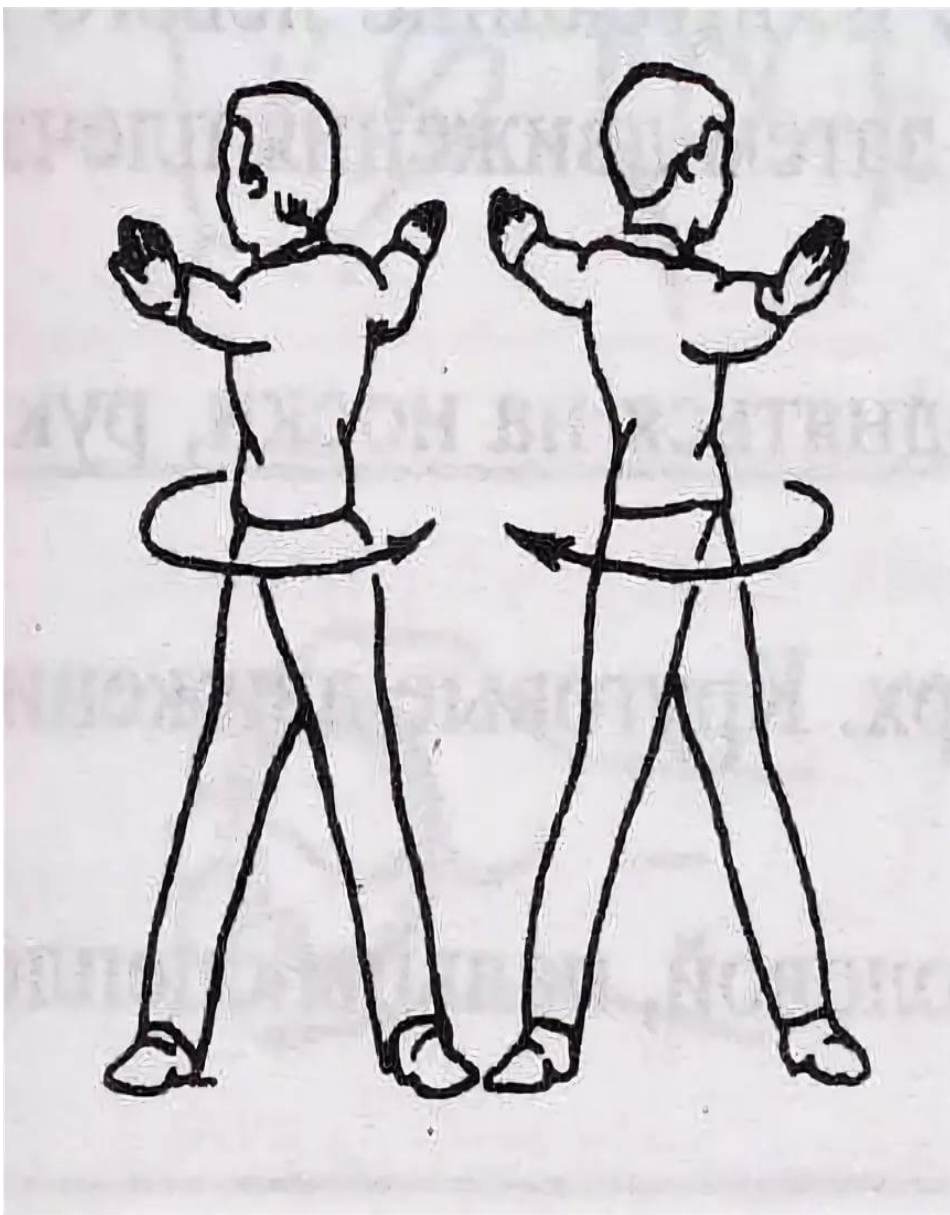


И.п.-ноги на шире стопы, руки на поясе. 1-4-повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6 раз)



И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-4 - руки вверх, изображают как ветерок качает деревья. (5-6 раз)



И.п.- стоя, руки
на поясе.

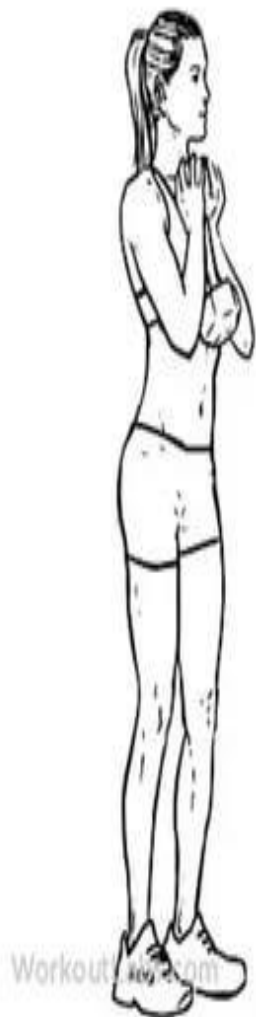
1- Повороты
туловища вправо,
руки в стороны;
2- и.п.

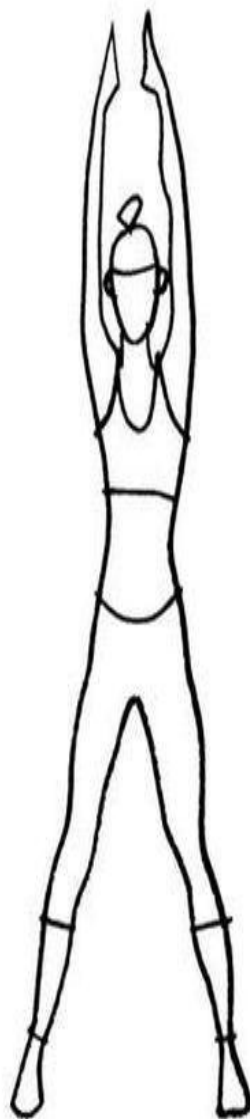
3- повороты
туловища влево,
руки в сторону;
4- и.п. (6 раз)



И.п.- ноги врозь,
руки на пояс.
1- 4- Наклоны
вправо, влево. (5-6
раз)

И.п.- ноги на ширине
стопы, руки на пояс.
1- полуприсед;
2- и.п.
3-4- то же. (6 раз)





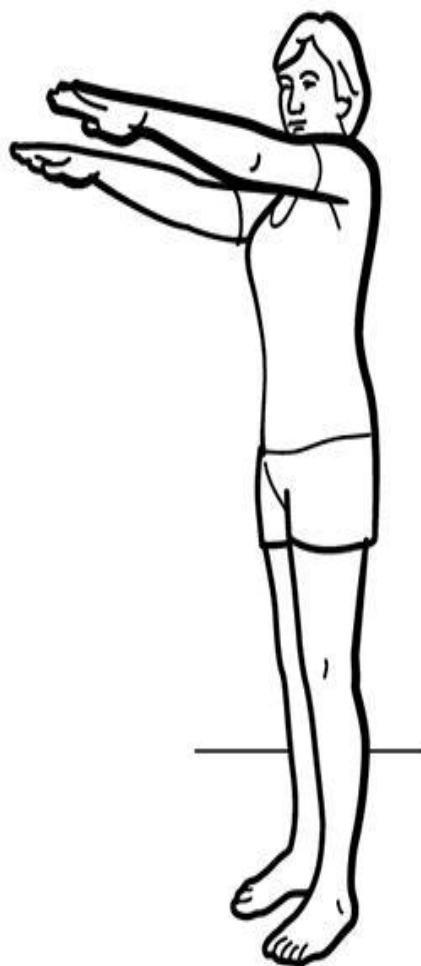
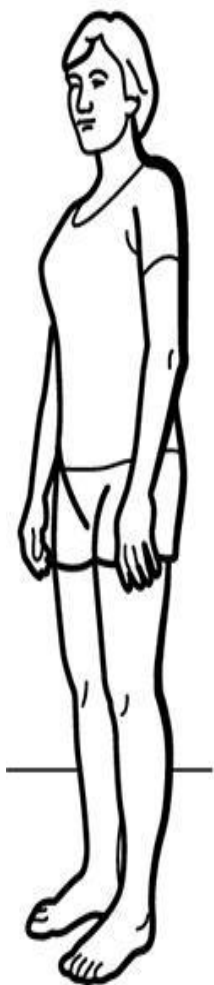
И.п.- ноги вместе,
руки вдоль
туловища.

1- Прыжки руки
вверх, ноги врозь;

2- и.п.;

3-4 то же. (6 раз)

Чередование с
ходьбой 2 раза.



Дыхательное
упражнение:
Руки выше
подними,
Только носиком
дыши.
Вот так, еще
раз,
И закончим мы
сейчас