



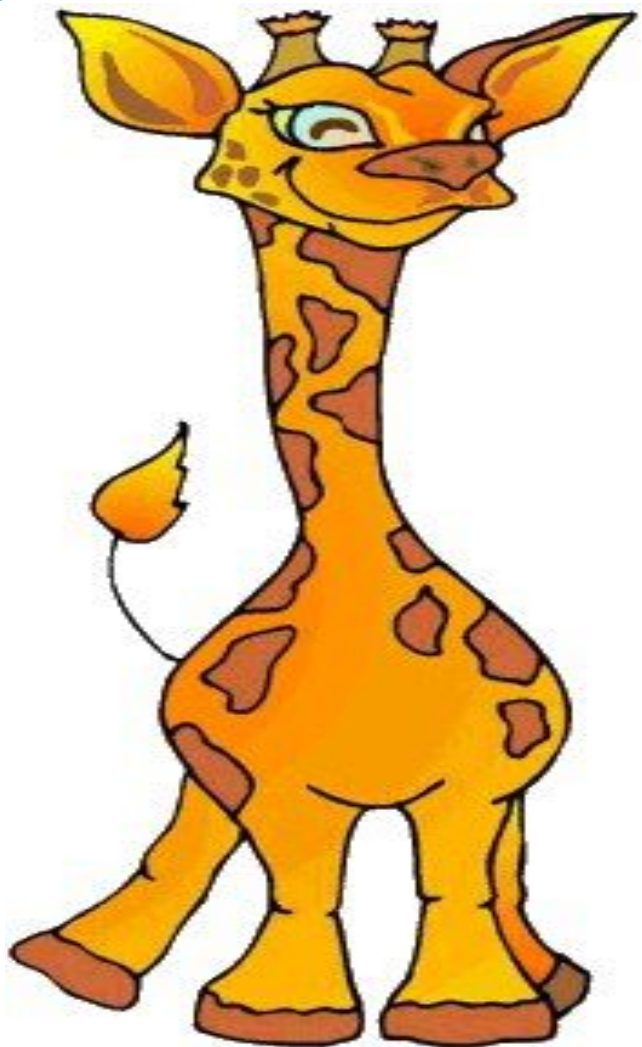
Учения для совме ния родителей «Весёлый зоопарк»



Составила: инструктор физической культуры ГБДОУ №30
Хорошева Виктория Вениаминовна



ЖИРАФ



Он ходит голову задрав,
Не потому, что важный граф,
Не потому, что гордый нрав,
А потому, что он...

*Ходьба на носках, ноги прямые, руки
подняты вверх, кисти соединены.
Стараться держать руки за ушами,
подбородок не отпускать.*

медведь



Кто позабыв тревоги,
Спит в своей берлоге?
Летом бродит без дороги
Возле сосен и берёз,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос?

*ходьба с опорой на
ладони и стопы.*

лошадка



Я копытами стучу, стучу
И по полю всё скачу, скачу,
Грива вьётся на ветру...

*Бег, ходьба с высоким
подниманием колен. Прямой
галоп*

страус



Голову в песок зарыл,
Хвост пушистый распустил.
Я догнать его пытаюсь,
Но быстрее ветра ...

И.п.: стать прямо, ноги шире плеч, руки сцеплены сзади.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед
Стараться наклониться до тех пор,
пока голова не окажется между колен,
при этом произнести: утю-тю.

2. Вернуться в и.п., вдох.

пчела



Громко я жужжу, летая,
Мёд целебный собирая.
Всем полезна и мила
Хлопотливая

*И.п.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Делать движения локтями вперёд-назад,
«махать крыльями», произнося звук «ж-ж-ж»*

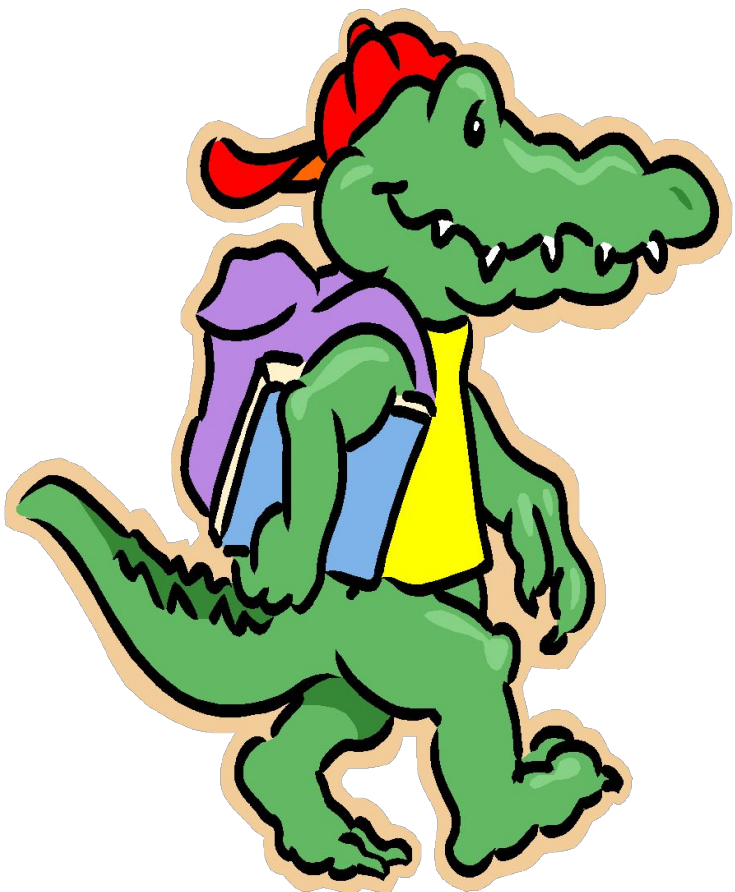
бабочка



Над цветком порхает, пляшет,
Веерком узорным машет.
Шевелились у цветка
Все четыре лепестка,
Я сорвать его хотел,-
Он вспорхнул и улетел.

Сидя, ноги согнуты в коленях,
руками обхватить стопы,
колени работают: вверх, вниз

крокодил



В реках Африки живёт
Злой, зелёный пароход.
Кто б на встречу ни поплыл,
Всех проглотит крокодил.

И.п.- сидя, руки упор назад ноги
прямые. 1- поднять одну прямую ногу.2-
и.п. То же с др.

зайчишки



Прыг- скок,
Прыг- скок,
Длинное ушко –
Белый бок

*Прыжки вперёд с
продвижением вперёд,
руки согнуты перед
грудью.*