

Уважаемые родители предлагаем Вам выполнить упражнения.



*И.п.- исходное положение

1.И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же левой ногой (6 раз).

2.И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - присед, руки за голову; 3 - подняться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

3.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

4.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1-8». Повторить 3 - 4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.