

Комплекс утренней гимнастики для младших групп

Движение – жизнь!



***Ходьба и бег между предметами
змейкой (6–8 шт. предметов).***



*1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки,
вернуться в исходное положение.*



2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной.
Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.



*3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в
исходное положение.*



4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.



Спасибо за внимание!

