

## Упражнения для детей

1. Ходьба на месте (20-30 сек.);
2. Приподнимаясь на носки, руки поднимают вверх, затем, опускаясь на пятки, руки скрещивают на груди (3-4 раза);
3. Из исходного положения ноги врозь наклоняются в сторону (4-5 раз);
4. Из исходного положения ноги на ширине плеч поворачивают туловище в сторону, одновременно разводя руки, затем, вернувшись в исходное положение, наклоняются вперед (4-6 раз);
5. Из исходного положения ноги врозь, руки заведены за голову приседают с вытянутыми вперед руками и возвращаются в исходное положение (4-6 раз);
6. Держа палку в вытянутых руках, последовательно поднимают и опускают руки (3-4 раза);
7. Ходьба с палкой, фиксированной за спиной согнутыми в локтях руками (10-20 сек);
8. Из исходного положения стоя мяч держат в вытянутых руках над головой, опускают его вниз с последующим ударом о пол и ловят;
9. Подбрасывание и ловля мяча во время ходьбы (5-6 раз);
10. Ходьба между игрушками (10-20 сек.);
11. Прыжки на одной ноге - на правой и на левой попеременно (10-15 сек.);
12. Из исходного положения ноги врозь, руки опущены и сцеплены в замок поднимают руки вверх и опускают вниз проводя их между ногами (3-4 раза).

