

## **ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ.**

### **1. Прогибание спины.**

И.п. – стоя прямо, в руках обруч. Поднять его вверх над головой, прогибая спину и оставляя то одну, то другую ногу назад на носок. Затем опустить обруч вниз и приставить ногу. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

### **2. Сгибание рук к плечам.**

И.п. – стоя ноги на ширине плеч. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки. Опустить руки. Повторить 6-8 раз.

### **3. Наклоны в стороны.**

И.п. – стоя, ноги шире плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Выпрямить туловище и наклоняться то вправо, то влево, не опуская головы вперёд. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

### **4. «Зайчик».**

И.п. – стоя, стопы параллельны. Низко присесть, не отрывая ступней от пола, сгибая руки к плечам ладонями вперёд, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Повторить 6-8 раз.

### **5. Отведение палки за спину.**

И.п. – стоя ноги шире плеч, держа палку внизу за концы. Поднять палку вверх, затем, сгибая руки, опустить палку вниз. Повторить 6-8 раз.

### **6. Влезание в обруч.**

Держа обруч внизу в руках горизонтально, влезть в него и вылезти, переступая ногами, высоко поднимая колени. Повторить 3-4 раза.

### **7. Хлопки за спиной.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук. Повторить 8-10 раз.

### **8. Ходьба с сохранением правильной осанки.**

Ходить по комнате, широко размахивая руками и стараясь держать туловище и голову прямо. Выполнять 30-40 секунд.