



НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим,

(пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки,

(теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь

(перебалансирование на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу

(ноги врозь/скрестно)

Вот машина едет

(руки "рулят")

А за ними мчится зусь

(упражнение "Велосипед")

На велосипеде.

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Рано утром на полянке

Так играл обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружился, покружился

Бух! Побалюлся!

Выполнила: Инструктор по ФК
Барагунова М.В.

