

ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

1. В. П.: сидячи по колу, взятися заруки, ноги прямі разом. 1-2 — піднімаючи руки вгору, подивитися на них; 3—4 — опускаючи руки вниз, відвести їх якнайдалі назад. Повторити 6—8 разів.
2. В. П.: те саме. 1-2 — лягти на спину; 3-4 — В. П. Виконуючи вправу, триматися за руки, ноги від підлоги не відривати. Повторити 6—8 разів.
3. В. П.; те саме. 1 - зігнути ноги вправо; 2 - встати на коліна; 3 — знову сісти, ноги вправо; 4 - випрямити ноги; 5-8 — те саме в іншу сторону. Повторити 5-6 разів.
4. В. П.: сидячи по колу, ноги прямі разом, руки на плечах одне одного. 1-2 — нахил уперед; 3-4 — В. П. Повторити 6-8 разів.
5. В. П.: сидячи по колу, взятися заруки, ноги прямі разом. 1—2 — ноги нарізно, одночасно підняти руки вгору; 3-4 — В. П. Виконуючи вправу, ноги не згинати, носки відтягнуті. Піднімаючи руки вгору, подивитися на них. Повторити 8-10 разів.
6. В. П.: сидячи, ноги схресно, руки на поясі. Повертати корпус вправо-вліво, збільшуючи амплітуду руху. Кожна дитина робить рух у своєму темпі, після чого — пауза, потім рух повторити. Повертаючи корпус, голову тримати увесь час прямо.
7. В. П.: стоячи, ноги нарізно, руки внизу. 1 - праву руку убік; 2 – ліву убік; 3-4 — хлопок над головою; 5 - праву убік; 6 - ліву убік; 7-8 — хлопок по стегнах. Робити в різному темпі. Повторити 10 разів.