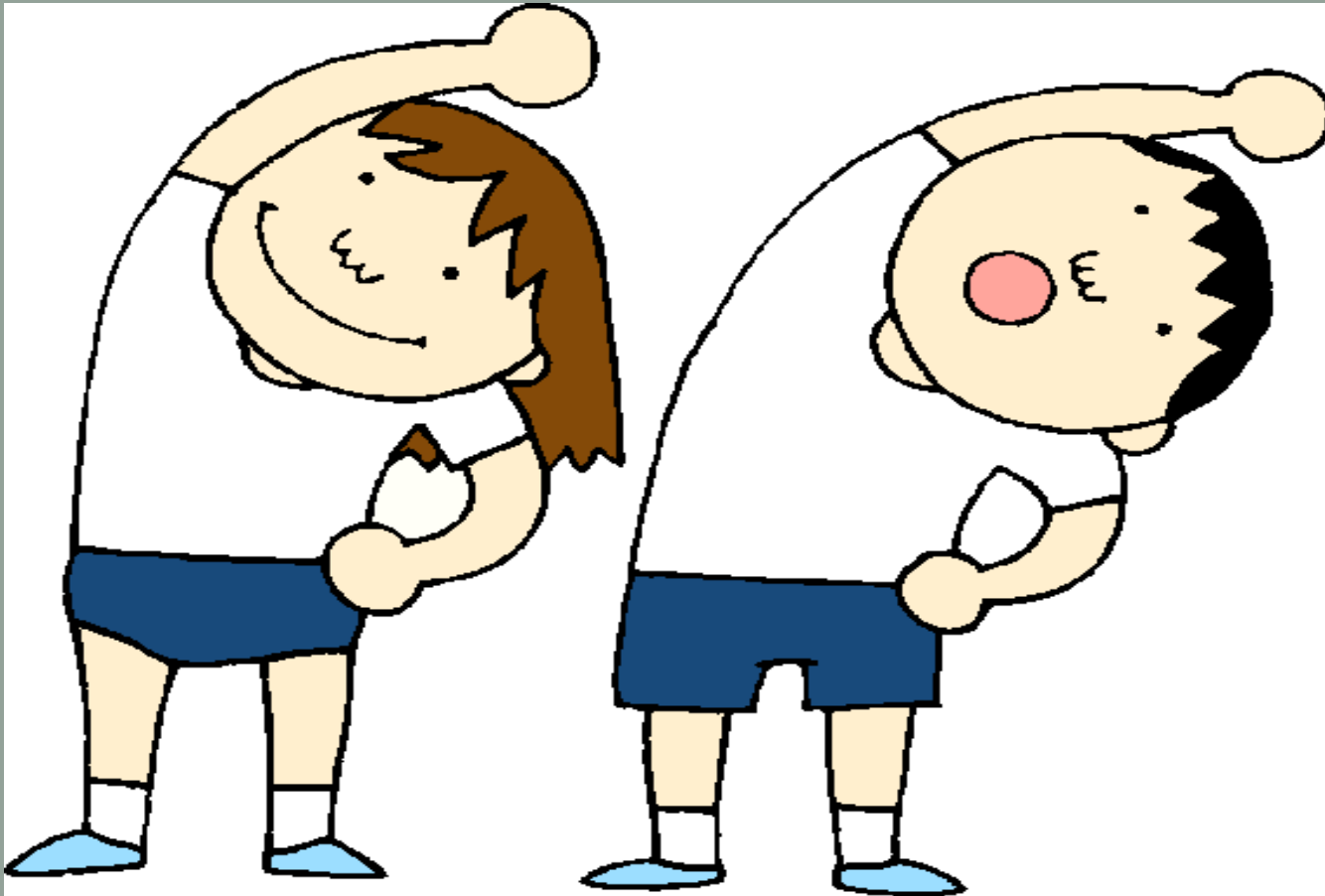


Комплекс вправ ранкової гімнастики



Тривалість проведення:

- Для 1-2 років – 5 хв
- Для 3-4 років – 5-8 хв
- 5-6 років – 8-10 хв
- 7-10 років – 10-15 хв



1. Прокидаємося як котики





2. Ходьба на місці, по колу

3. Перекати з п'ятки на пальчики ніг

4. Дихальні вправи

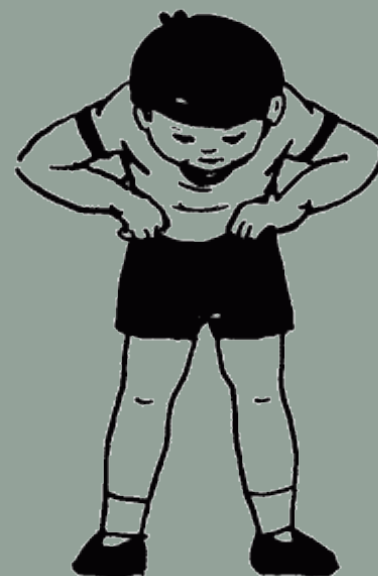


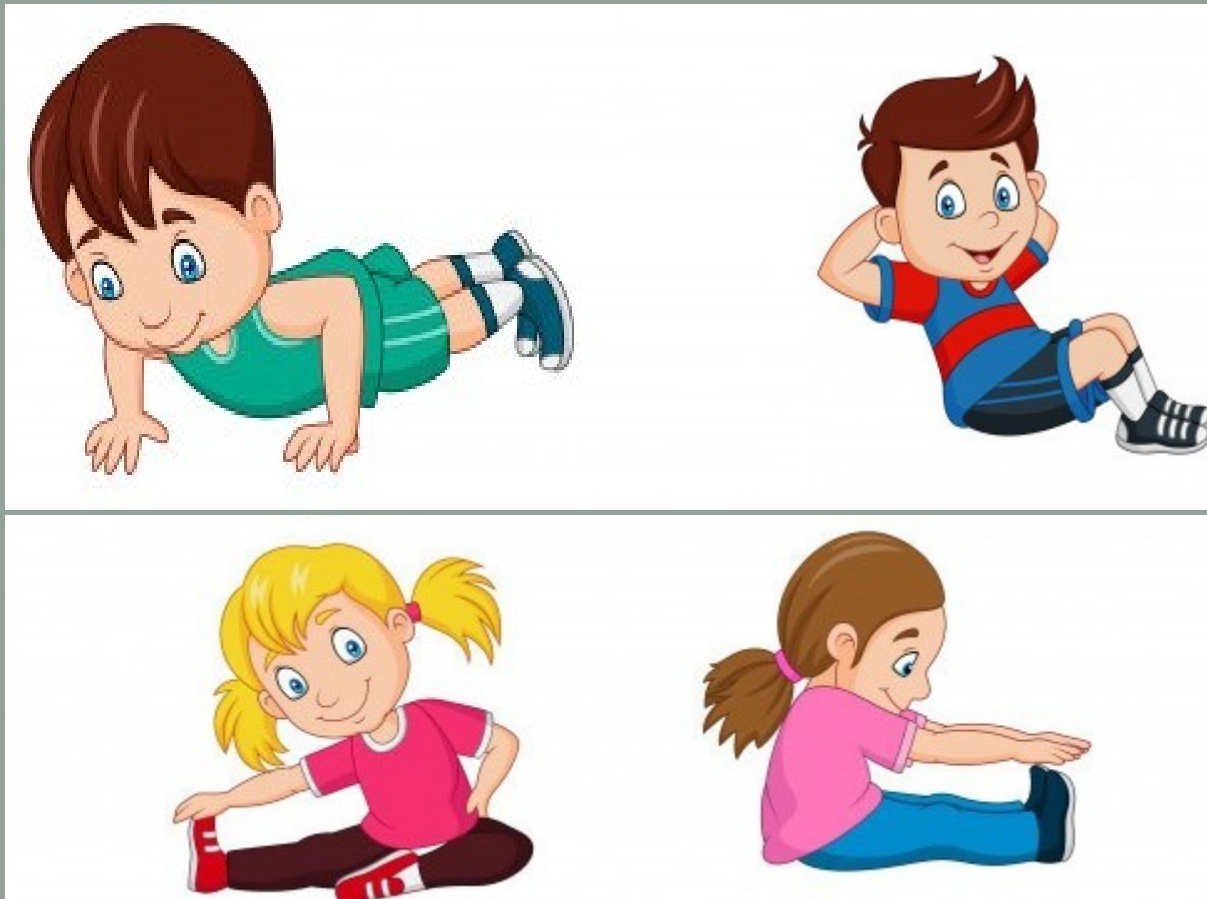
В



5. Вправи для рук

6. Нахили тулуба вправо-вліво, вперед





7. Вправи у вихідних положеннях сидячи, лежачи на животі, спині.



8. Стрибки

9. Вправи на відновлення дихання



Будьте

здорові!

