

Общеразвивающие упражнения на месте

- 1. И. п.- основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
- 2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
- 5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать че
- 6. ВП

