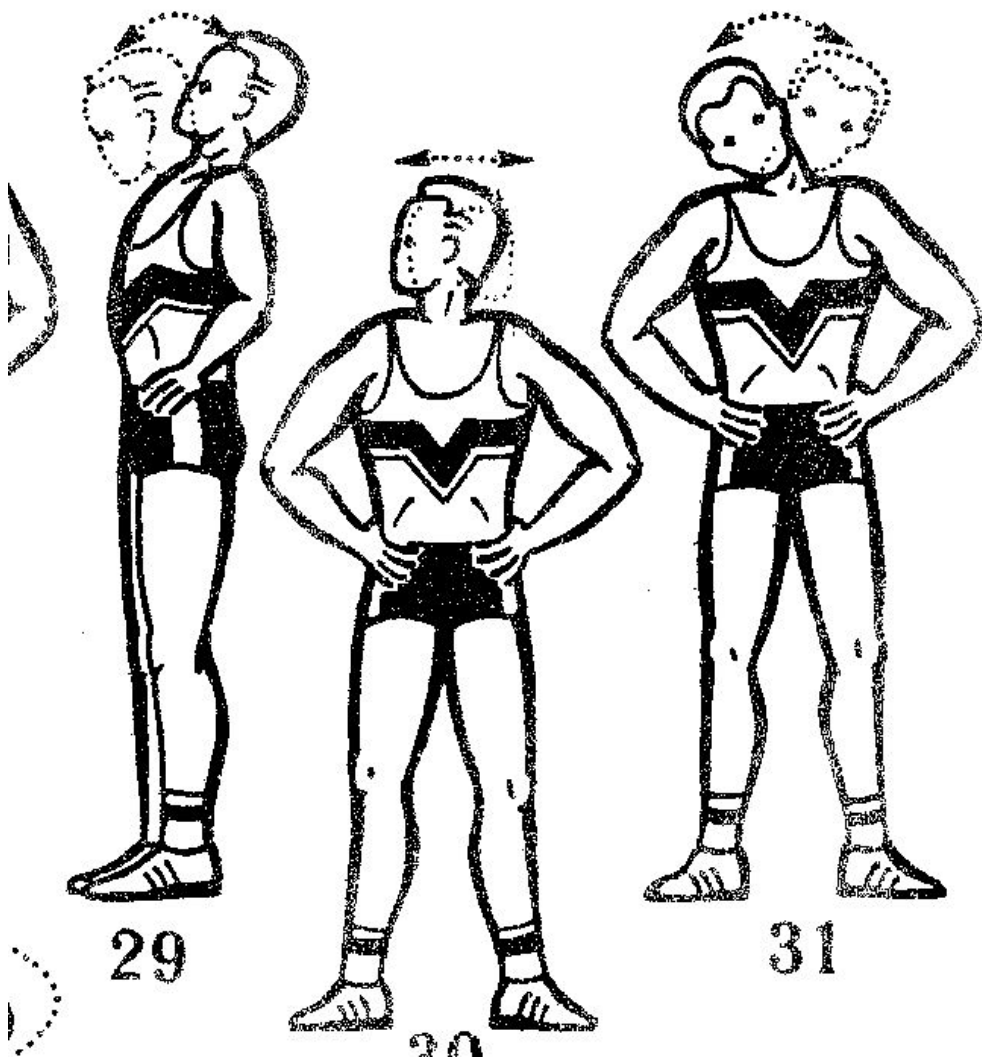
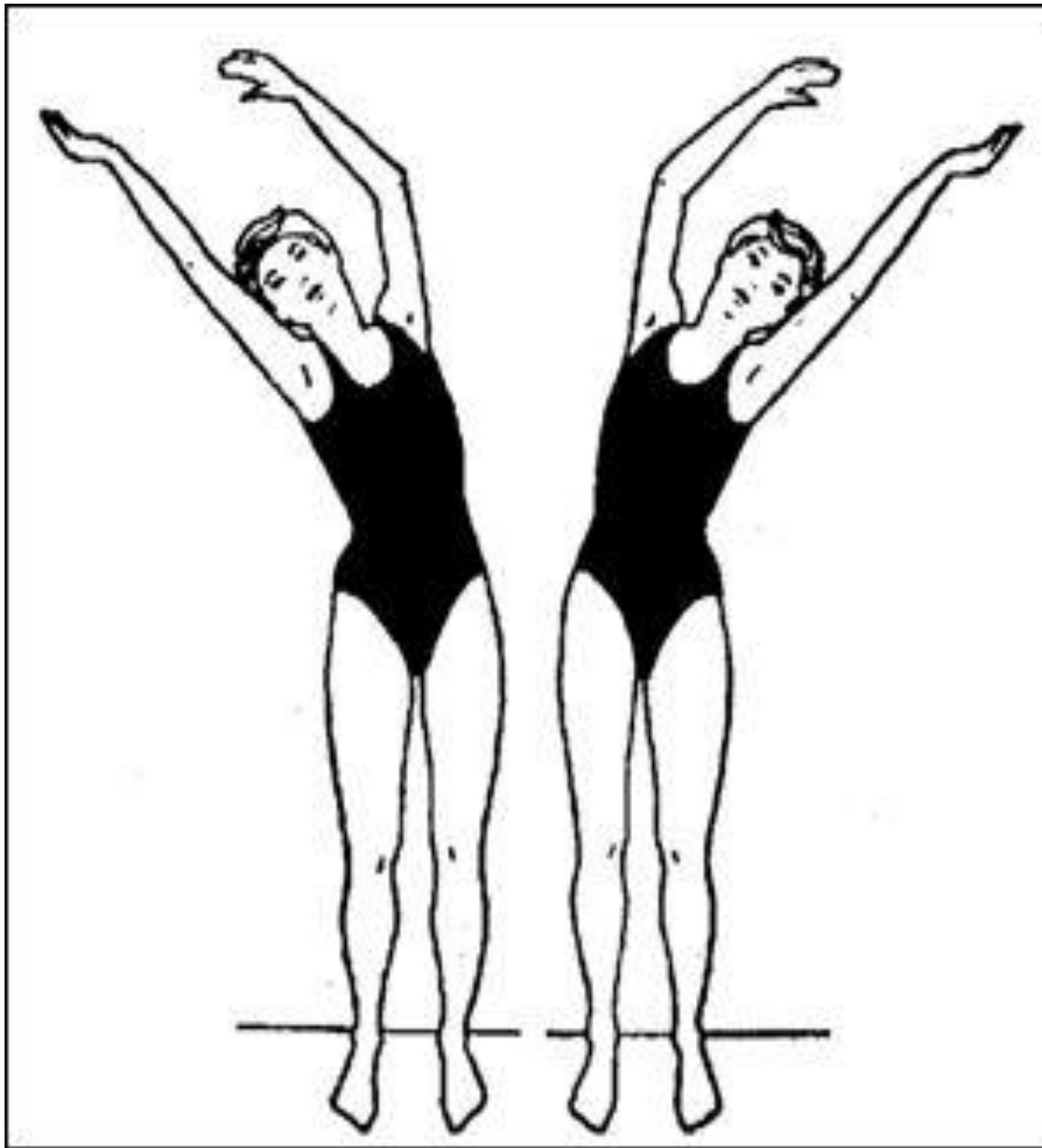


**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ  
ПРЕДМЕТОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 -5 ЛЕТ  
ГРУППЫ**

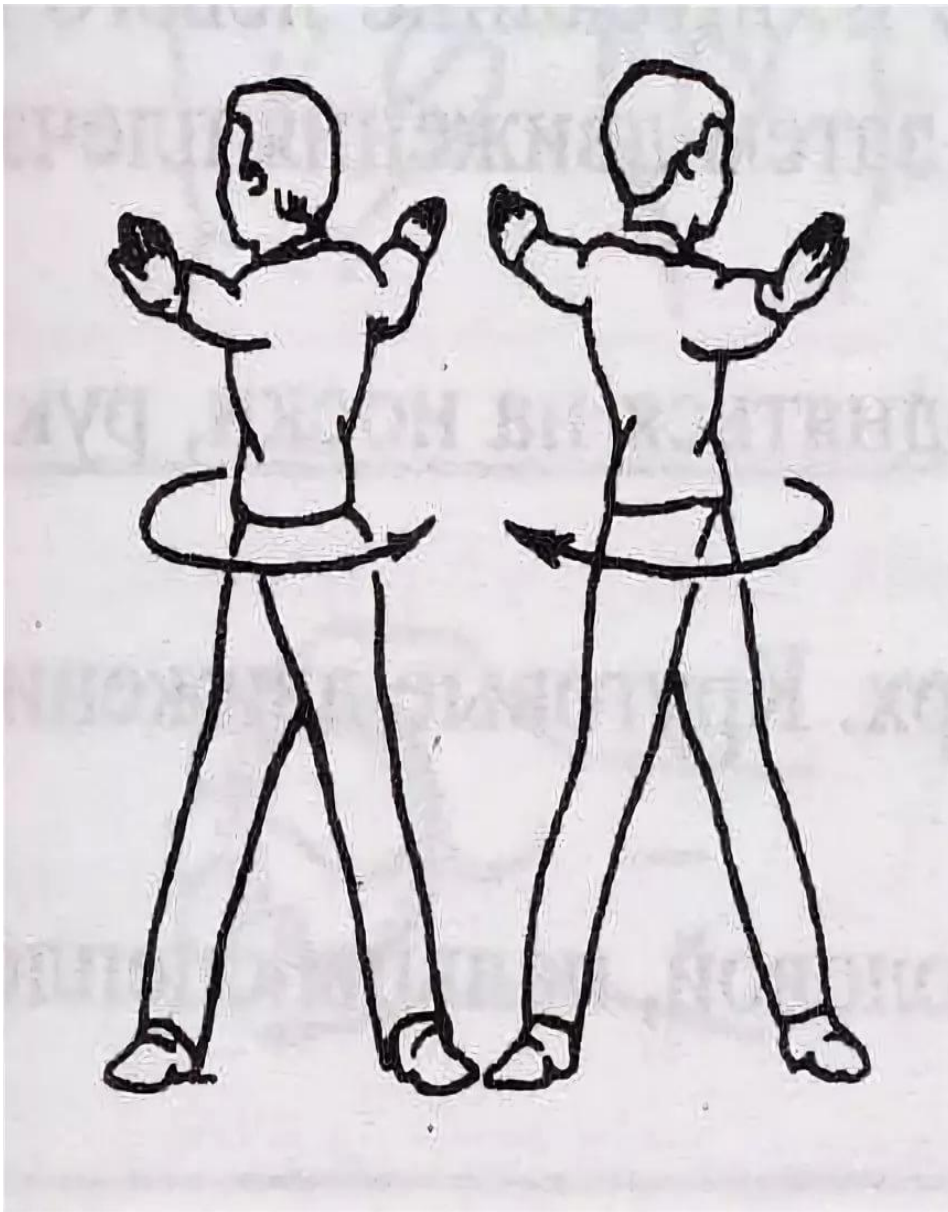


И.п.-ноги на шире стопы, руки на поясе. 1-4-повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6 раз)



И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-4 - руки вверх, изображают как ветерок качает деревья. (5-6 раз)



И.п.- стоя, руки  
на поясе.

1- Повороты  
туловища вправо,  
руки в стороны;

2- и.п.

3- повороты  
туловища влево,  
руки в сторону;

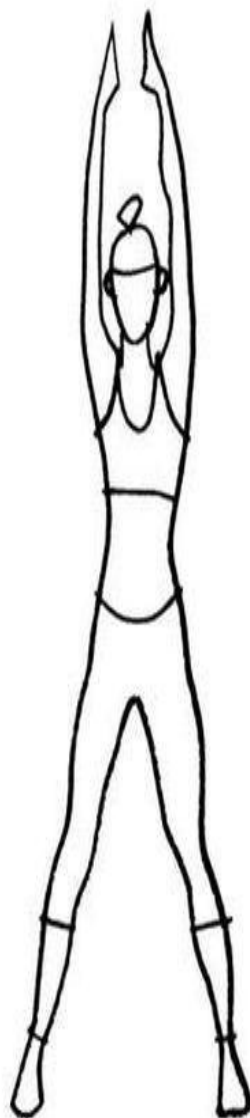
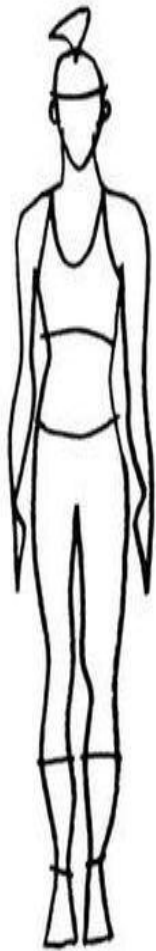
4- и.п. (6 раз)



И.п.- ноги врозь,  
руки на пояс.  
1- 4- Наклоны  
вправо, влево. (5-6  
раз)



И.п.- ноги на ширине  
стопы, руки на пояс.  
1- полуприсед;  
2- и.п.  
3-4- то же. (6 раз)



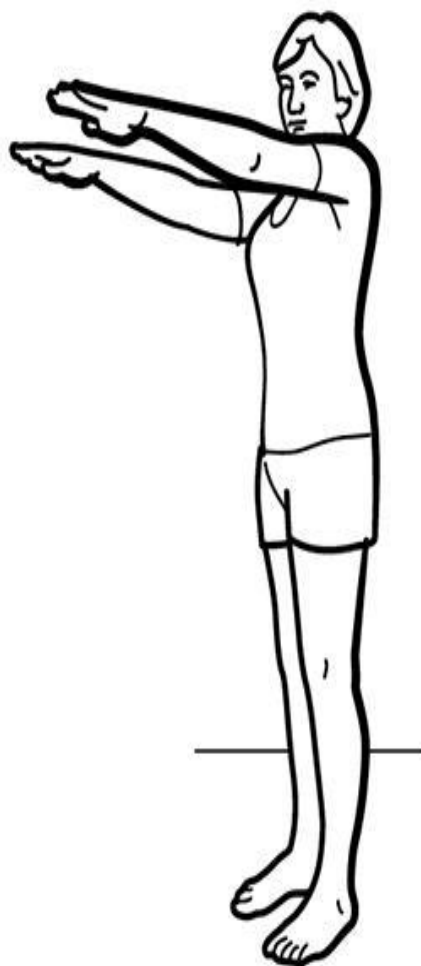
И.п.- ноги вместе,  
руки вдоль  
туловища.

1- Прыжки руки  
вверх, ноги врозь;

2- и.п.;

3-4 то же. (6 раз)

Чередование с  
ходьбой 2 раза.



Дыхательное  
упражнение:  
Руки выше  
подними,  
Только носиком  
дыши.  
Вот так, еще  
раз,  
И закончим мы  
сейчас