|  |
| --- |
| **13 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений со стульчиками** |
| **Упражнение 1**  И.п. – сидя на стуле, руки в стороны.  Поднять руки вверх, вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – сидя на стуле, руки внизу.  Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п.  Повторить 4 раза.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя за стулом, держась за спинку.  Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).  Повторить 4 раза.  **Упражнение 4**  И.п. – стоя около стула, руки внизу.  Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.  Повторить 3-4 раза.  **Упражнение 5**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. |