|  |
| --- |
| **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. |