

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

«Аэробика для детей 4-6 лет»

Упражнение №1

« Гуси, гуси, га-га-га»

Руки держать за спиной, выполнять ходьбу на полусогнутых ногах, вытягивая вперёд шею. (20-40 раз)

Упражнение №2

«Пловец»

Круговые вращения двумя руками вперёд и назад (10-15 раз) и по очереди (10-15 раз).

Упражнение №3

«Цапельки»

Руки на поясе, выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями, носочки тянуть. (20-40 раз)

Упражнение №4

«Мишка косолапый»

И.П. ноги врозь, руки разведены в стороны в согнутом положении. Два шага на месте, обопритесь с небольшим наклоном на левую ногу, согнутую правую ногу поднимите в сторону. То же самое с другой ноги. (10-15 раз)

Упражнение №5

«Угадай, в какой руке»

Вытянуть две руки вперёд, перед собой, сжать ладони в кулаки и поочередно разжимать то одну, то другую руку. (8-15 раз)

Упражнение №6

«Бокс»

Сжать ладони в кулаки и поочередно вытягивать руки с кулаками вперёд, изображая боксёра. (10-15 раз)

Упражнение №7

«Лягушка»

Присесть с раздвинутыми врозь ногами, коснуться руками пола. Выполнять прыжки на согнутых ногах, не выпрямляясь. (5-10 раз)

Упражнение №8

«Тик-так»

Сделать полуприседание, руки держать за спиной. Выполнять наклоны головы: на счёт «раз» - влево, на счёт «два» - вправо. (10 раз)

Упражнение №9

«Петрушка»

Сесть на пол, ноги раздвинуты в стороны. На счёт «раз» - правую ногу приподнять над полом, на «два» - вернуться в и.п.. Тоже самое сделать с левой ногой. (10 раз)

Упражнение №10

«Кошечка»

Встать на колени, руками опереться в пол. На «раз», «два» округлить спину, на «три», «четыре» прогнуть спину. (10-15 раз)

Упражнение №11

«Колобок-лепёшка»

Лежать на спине, на слово «колобок» - поднимаем корпус и сгибаем колени (обнимаем колени), на слово «лепёшка» ложимся на пол. (10-15 раз)

Упражнение №12

«Липа»

Сесть на пол, соединив стопы. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги. (10-15 раз)

Упражнение №13

«Пружинки»

Встать лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Выполнять сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

Упражнение №14

«Мячик»

Выполнять поочерёдные подскоки, сильно присев на ноги. (3-5 раз)

Упражнение №15

«Листопад»

Встать ноги врозь, руки опущены вниз. На счёт «раз-четыре» делать глубокий вдох, руки поднимать вверх, на счёт «мать- восемь» постепенно опускаем руки вниз : кисти, сгибаем руки в локтях и наклоняем корпус вниз выпрямляя полностью руки. (5-10 раз)