

Задание на среду 18 ноября

Для подготовительной группы.

Ходьба на всей стопе, на полупальцах, на пятках, бег с броском ноги назад, подскоки, ходьба в полуприседе.

Ходы по кругу: шаг польки, шаг польки с подскоками, вальсовая дорожка.

Гимнастика на полу, из положения лёжа на животе: «коробка» сделать 4 раза (постараться достать ногами до головы), «лодка» сделать 4 раза (проследить за тем, чтобы ноги и руки не сгибались), раскачивающаяся «лодка», «кораблик» сделать 4 раза (сильно прогнуться, колени должны быть на полу), «мостик» из положения лёжа на спине сделать 4 раза, ходьба в «мостике» вперёд, назад.