

Утренняя зарядка для дошкольников.

Данный комплекс можно использовать для зарядки и с самыми маленькими детьми. Просто в этом случае все упражнения давайте в игровой форме. Например, идем по дорожке (ходьба), бежит лошадка (с подъемом коленей), срываем яблочки (тянем поочередно вверх правую и левую руки), чистим свои ботиночки (наклоны к ногам) и т.д.



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6





Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12

