

## Физкультурно-оздоровительное развитие. Декабрь

### Комплекс гимнастических упражнений со «Снежком»

Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук. Бег парами. Перестроение в 2 колонны.

1. «Переложить снежок за спиной»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. опустить руки, переложить мешочек за спиной в другую руку

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с мешочком над головой

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Переложить мешочек за ногой»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мешочек в правой руке

В.1. наклон вперед, переложить мешочек за ногой

2. И.П.

4. «Захвати снежок»

И.П. сидя, ноги выпрямить, руки в упоре сзади

В.1. сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе

2. И.П.

5. «Приседания со снежком- мешочком»

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек в правой руке

В.1. присесть, положить (взять) мешочек на пол

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине стопы, мешочек на полу

В.1. прыжки вокруг мешочка на двух ногах, руки на поясе

7. «Носик» (дыхательное упражнение)

И.П. О.С. «Мы немного помычим и по носу постучим»

1. вдох

2. выдох, протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа

Заключительная ходьба.