

4. И.П.

3. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

4. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

5. «Приседания с кубиками»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.