

КОМПЛЕКС «ПОГРЕМУШКИ»

1. Вводная часть: Ходьба. Бег с ходьбой.

2. Основная часть:

1. «Погремим погремушкой».

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища, погремушка в правой руке.

1-2 – погременуть погремушкой, поднять руки вверх (3-4 р.).

3-4 – тоже другой рукой.

2. «Постучим погремушкой».

И.П. то же.

1-2 – постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться.

Повтор 3-4 р.

3. «Возьми погремушку»

И.П. стоя, ноги параллельны, руки опущены вниз, вдоль туловища (перед каждым ребенком лежит погремушка).

1-2-Присесть, взять погремушку, выпрямиться.

3-Положить погремушку.

Повтор 2-3 р.

3. Заключительная часть:

Спокойная ходьба.

