

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гимнастика для подснежников.

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

1. Упражнение:

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок».

(Руки в стороны, вверх, в стороны, опустили)

2. Упражнение:

Выйди на дорожку,

Да притопни ножкой!

(Шаги на месте с высоким подниманием колен)

3. Упражнение:

Головою ты качай,

Утром солнышко встречай.

(наклоны головы вперед-прямо-назад-прямо)

4. Упражнение:

Стебель наклони слегка,

Вот зарядка для цветка.

(наклоны корпуса в стороны)

5. Упражнение:

А теперь росой умойся

Отряхнись и успокойся.

(поболтать кистями, как воду стряхнуть)

Спасибо за внимание!