

Упражнения для развития основных физических качеств:

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ползание и лазанье

(лазание по лесенке-стремянке, вверх и вниз, перелазание через бревно (диаметр 15-20), подлезание под веревку.

Катание, бросание (катание мячика, бросание его правой и левой рукой в даль, от себя по очереди)

Обще развивающие упражнения:

наклоны, поднятие, опускание рук,

из положения сидя- повороты корпуса вправо, влево.

Приседания(при поддержке взрослого)