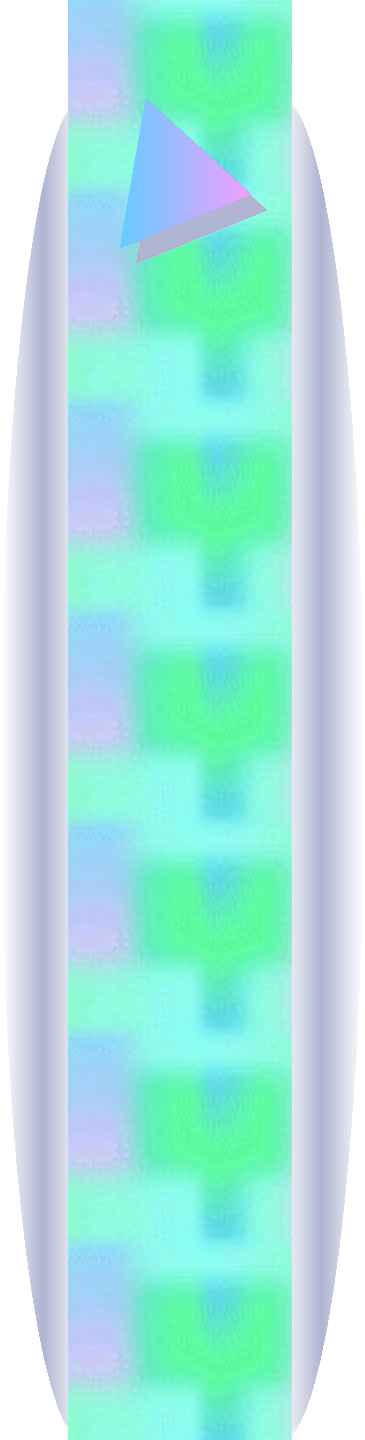




ВЕСЁЛЫЙ ТРЕНИНГ

**Для детей и
родителей**



Упражнения способствуют развитию координации движений, гибкости, подвижности суставов, укреплению определённых групп мышц.

Упражнения, выполняемые ежедневно в течение 5-10 мин., доставят Вам много удовольствия, радости, укрепят ваше здоровье.



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

- **«Ступеньки»**
- **И.П. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади;**
- **1 – согнуть правую ногу, поставить на носок;**
- **2 – то же левую;**
- **3 – правую положить в и.п.;**
- **4 – то же левую**

«Книжечка»

И.П. – сидя, ноги прямые, руки вверх;

1 – наклон вперёд, потянуться к носкам – «книжечка закрылась»;

2 – вернуться в и.п. – «книжечка открылась»

СТУПЕНЬКИ



**По ступенькам мы шагаем.
Мышцы ног все укрепляем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Тренируйся, не ленись!**

КНИЖЕЧКА



Надо всем её читать,
Чтобы много, много знать.
Как закрыть её, открыть,
Можем мы вам показать.



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

«Рыбка»

И.П. – лёжа на животе, руки под подбородком;

1 – поднять голову, руки вперёд-вверх, ноги вверх, прогнуться – «рыбка плывёт»;

2 – 3 – оставаться в этом положении;

4 – и.п. – «рыбка отдыхает на дне»

«Карусель»

И.П. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади;

1 – 4 – поднять ноги вверх, опираясь руками о пол, поворачиваться вокруг себя – «карусель закружилась»;

и.п. – «карусель остановилась»

РЫБКА



**Резво плавает в воде,
Любит отдыхать на дне.
Тихо среди камней лежит,
Плавниками шевелит.**

КОШЕЧКА



Усатенькая, полосатенькая
Лапкой умывается, в гости собирается.
Спинку прогнёт, улыбается.
Спинку выгнет дугой, не шути ты со
мной!

КАРУСЕЛЬ



**Вы на них ребята сели.
Всех прокатят карусели!
Закрутились, закружились,
А потом остановились.**

ЗМЕЙКА



**Ползёт, шипит, извивается,
Змейкой называется.
Когда выглянет из травы,
Любой испугается.**

МОСТИК



Как ежу домой пройти,
Здесь канавка на пути.
Свой секрет сейчас откроем.
Мостик мы ему построим.

ПОЕЗД



**Скорый поезд быстро мчится
Мимо речек и полей.
В нашем поезде ребятам
Сидя ехать веселей.**