

## «Цапля»

Когда цапля ночью спит,  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать,  
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам нужно  
Сделать всем эту позу дружно.  
Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки  
разведите чуть в стороны и по стойте так немножко.  
То же повторите на левой ноге.  
*Для развития силы мышц ног, координации движений*



## «Морская звезда»

Лежа на животе, поднимите и  
разведите руки и ноги в стороны.  
Вы – «морская звезда».  
Покачайтесь на волнах.  
*Для развития силы мышц ног, рук,  
спины, гибкости*



## «Стойкий оловянный солдатик»

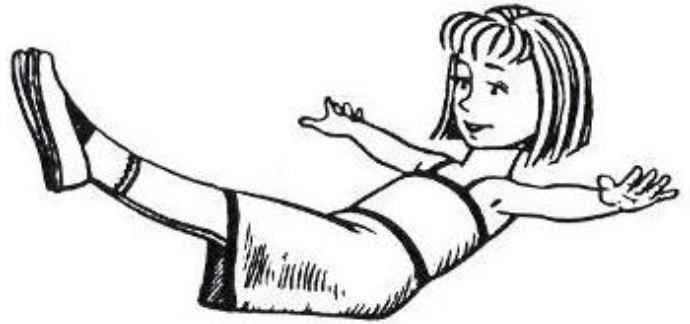
Плывет по речке лодочка, а в ней  
оловянный солдатик. Вдруг подул  
резкий ветер, и началась качка. Но  
ничего не страшно отважному  
солдатику. Хотите стать такими же  
стойкими и сильными, как оловянный  
солдатик? Для этого встаньте на  
колени, руки плотно прижмите к  
туловищу. Подул сильный ветер.  
Наклоняясь назад как можно ниже,  
держите спину прямо, а потом  
выпрямляйтесь. Повторите еще раз.  
Теперь можно сесть на пятки и  
отдохнуть.  
*Для развития силы мышц живота, ног,  
спины*



## «Самолет»

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите руки вверх, ноги разведите в стороны – «полетели самолеты». Отдыхаем.

*Для развития силы мышц живота, бедер, рук*



## «Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, ноги соедините вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите их руками. Покачайтесь на спине вперед – назад. Когда устаёте – отдохните, потом повторите.

*Для развития силы мышц спины, ног, гибкости позвоночника*



## «Ах, ладошки вы, ладошки»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так.

Чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять. Спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать данную позу и одновременно произносить:

**«Ах, ладошки вы, ладошки!**

**За спиной мы прячем вас!**

**Это нужно для осанки! Это точно, без прикрас!»**

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями.

*Для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки*

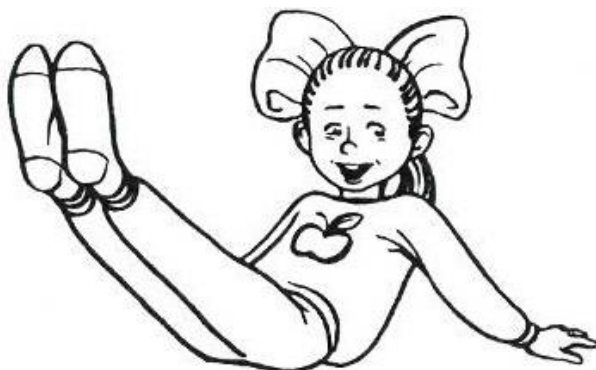


## «Карусель»

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя при помощи рук.

«Закружилась карусель»

*Для развития силы мышц спины, ног и рук*



## «Паровозик»

Сели на пол, ноги согнули в коленях, руки – в локтях и прижали их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая себе только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали таким же образом назад.

*Для развития силы мышц спины, ног, ягодиц*



## «Маленький мостик»

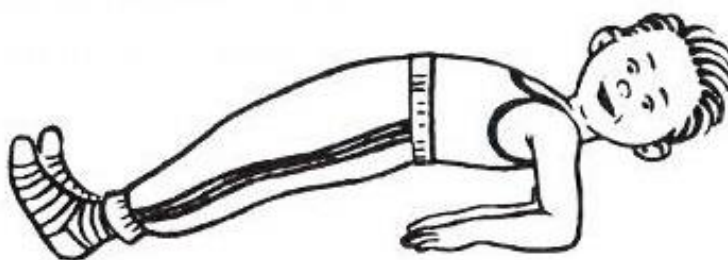
Шли ежата по лесу. Перед ними возник ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им, построим мостик через ручей.

Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину.

Держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег ручья.

Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем.

*Для развития силы мышц рук, живота и гибкости*



## «Ножницы»

Давайте представим, что наши ноги – ножницы.

Лежа на спине, поднимайте поочередно прямые ноги вверх – вниз. Чтобы наши ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Лежа на спине, отдохните немного и повторите упражнение еще раз.

*Для развития силы мышц живота, ног*



## «Птица»

Лежа на животе, поднимите руки вверх – в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Полетели! Приземлились, отдыхаем. Лягте на живот, руки опустите. Отдохнув, снова отправляемся в полет.

*Для развития силы мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, гибкости*



## «Плавание на байдарке (на лодке)»

Сидя на полу, ноги слегка согнуты, руки вытянуты вперед. Лягте на спину и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли.

*Для развития силы мышц живота, спины, ног*





## «Гусеница»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

*Для развития силы мышц рук, ног, гибкости*



## «Танец медвежат»

Представьте себе, что вы маленькие медвежата и решили потанцевать. Положите руки на пояс, делайте полуприседания. Не торопитесь!

*Укрепляет мышцы ног.*



## «Потягивание»

Лежа на спине. Потяните левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое выполнить другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

*Растяжка мышц.*

