«ИЗОБРАЗИ ДВИЖЕНИЕ ЖИВОТНОГО»

Нескучные упражнения для самых маленьких У детей есть то, что практически отсутствует у многих взрослых: природная гибкость, выносливость и невероятная энергичность. И они с удовольствием делают что-то интересное за компанию со взрослыми.

Если ваша основная цель — увлечь ребёнка и привить ему любовь и интерес к занятиям спортом, попробуйте превратить такие занятия в увлекательную игру.
Итак, поиграем в игру «Изобрази животное»



«СОБАКА МОРДОЧКОЙ ВНИЗ»

Предложите детям игру в собачку. Стоя в этой позе представить, что они вынюхивают чей-то след.



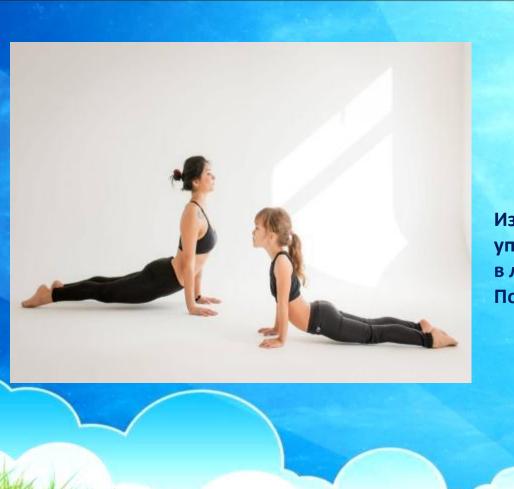
Эта поза хорошо знакома всем, и она замечательно растягивает спину и заднюю поверхность ног, а также укрепляет верхнюю часть тела.



«ЛЯГУШАТА»

Как забавно для ребят Превратиться в лягушат. Мы по цвету как трава, Громко квакаем ква-ква! Из положения в приседе,

Упор руками на полу ноги врозь Перенести центр тяжести вперед на предплечья, оторвать носки от пола сохранять равновесие.



«УЛИТКА»

Улитка, улитка, Выпусти рога, Дам тебе молока!

Из положения лежа на животе, руки в упоре у плеч, медленно выпрямить руки в локтях. Прогнуться в пояснице. Держать Позу 20-30 секунд.

