

# «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.





## «ЧЕРЕПАХА»

**А большая черепаха  
В панцирь спряталась от страха**

Брюшные мышцы тонизируются  
и становятся более гибкими.  
Благотворно действует на органы  
пищеварения.

