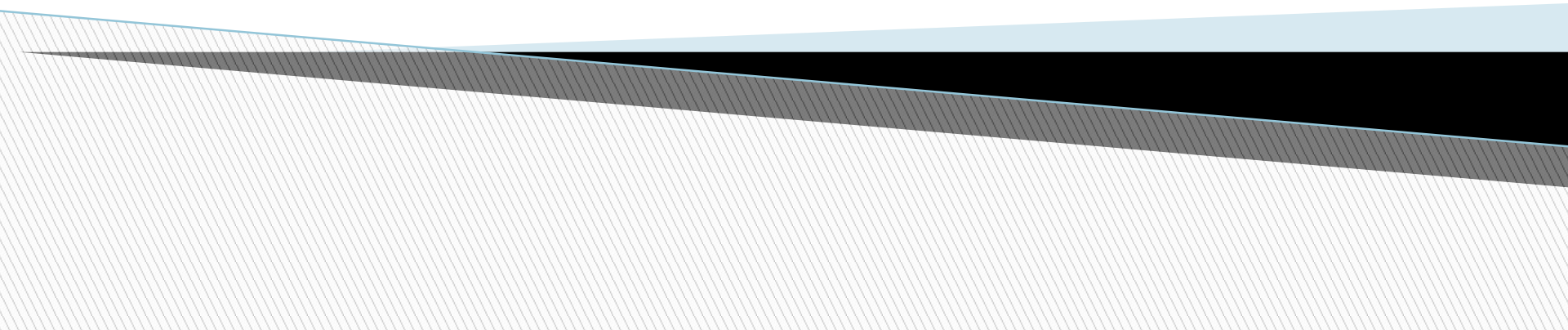
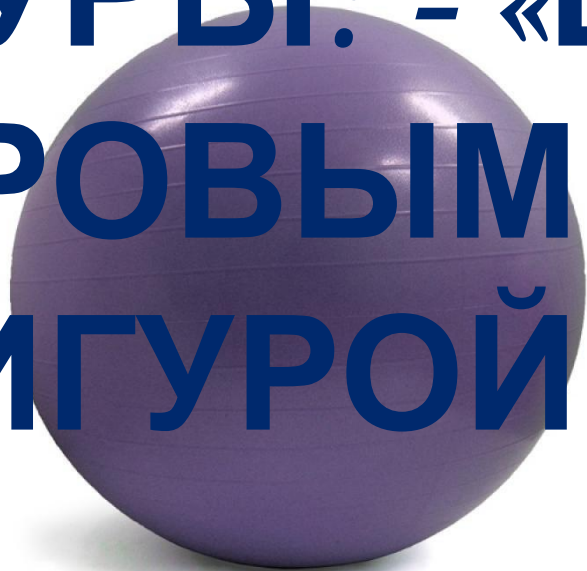


Занятие-импровизация «Со спортом дружить – здоровым быть!»



**ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ: - «БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ И С
ФИГУРОЙ!»»**



Прыжки на мяче



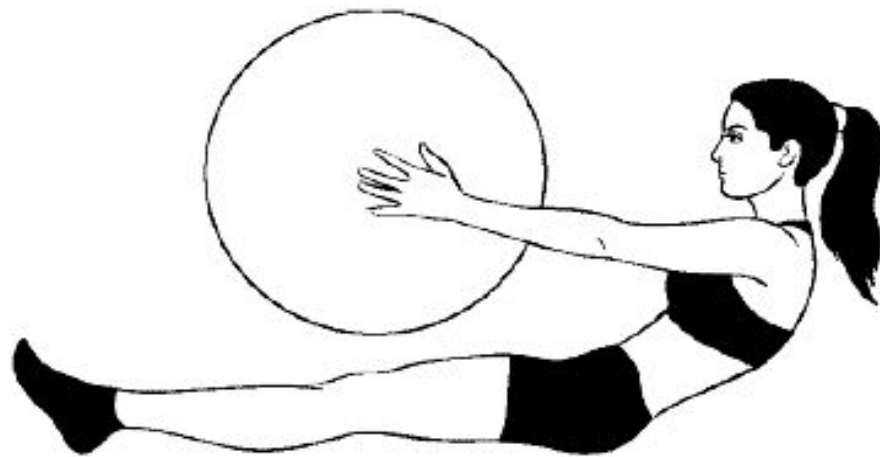
Растяжка мышц груди



Упражнение эффективно прорабатывает мышцы пресса.



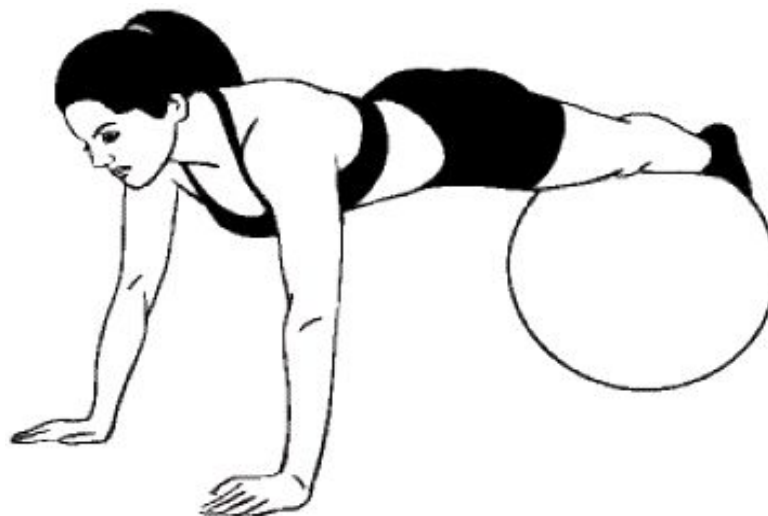
Упражнение для мышц пресса



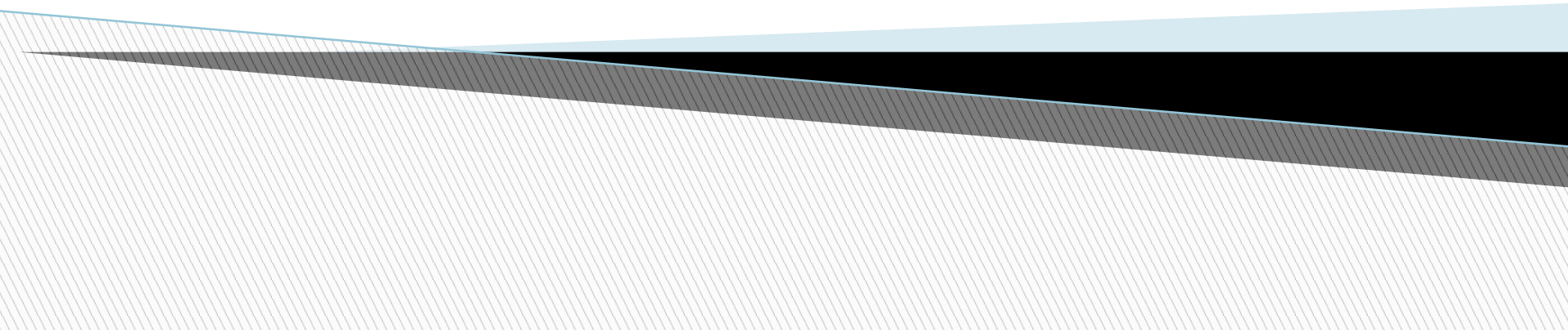
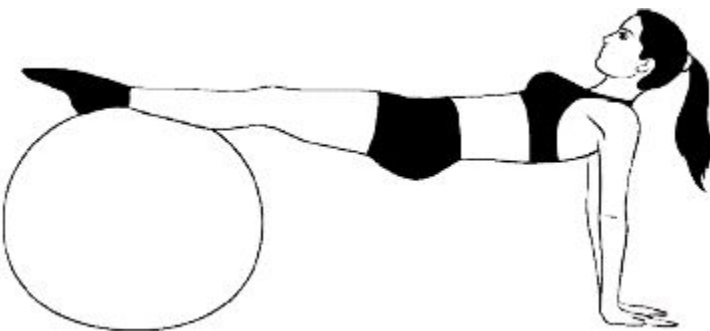
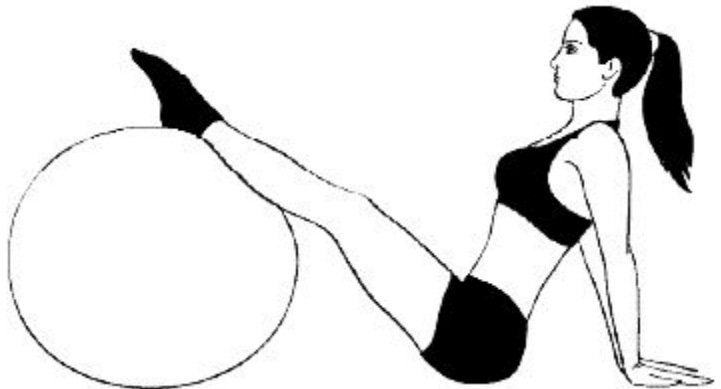
Растяжка мышц спины – наклон вперед



Упражнение для мышц рук



Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц.



Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.



Правильная посадка на мяч, упражнение на дыхание





Ритмическая гимнастика

