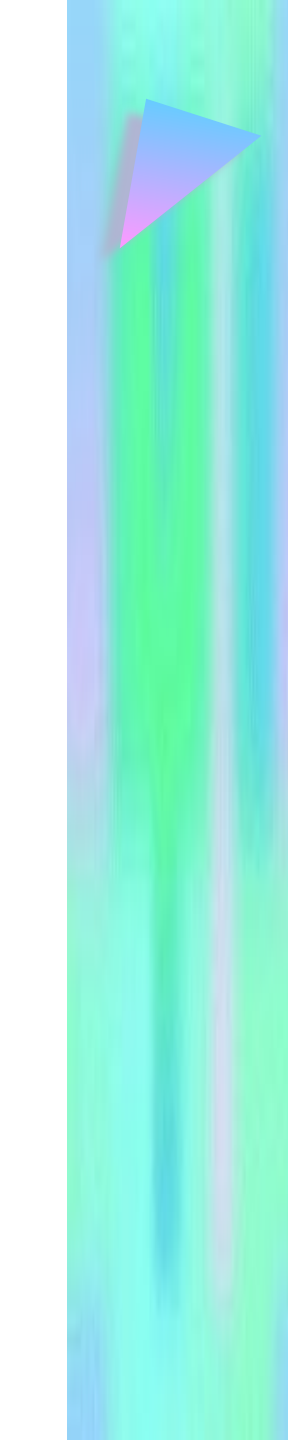




**ВЕСЁ
ЛЫЙ
ТРЕН
ИНГ**

**Для детей и
родителей**

автор: Ярыгина Н.Ш.



Дорогие ребята и взрослые!
Инструктор по физкультуре Ярыгина
Надежда Шихабудиновна и дети
подготовительной группы МДОУ
№8 «Ёлочка» г. Клин приглашают
Вас вместе с ними выполнить
упражнения «Весёлого тренинга».
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.**