

Летняя разминка от кружка «Спортивные игры»

Наш девиз: Пусть всегда будет Солнце!

И мы предлагаем комплекс упражнений - Утренняя зарядка «Привет Солнцу!»

1	К солнцу потянулись ввысь, Радугой прогнулись.	Вытяжение вверх с прогибом назад. Руки тянутся вверх.
2	Ивой наклонились вниз и земли коснулись.	Наклон вниз, коснуться руками пола (коврика), ноги прямые (Ива)
3	Посмотрели мы вперед	Выпад на левую ногу, взгляд вперед (Герой)
4	Солнце за Холмом встает	Приставили левую ногу назад к правой, руками упор в пол, пятая точка тянется вверх, получился треугольник (Холм)
5	По траве Змея ползет.	Легли на пол (коврик), прогиб: руки в упоре на пол, голова, шея, грудной отдел тянется вверх и назад (Змея)
6	Рыбка по воде плывет.	Опустили грудной отдел вниз, все тело на коврике, потянулись (Рыбка)
5	По траве Змея ползет.	<i>циклическое повторение действий 5</i>
4	Солнце за Холмом встает	<i>циклическое повторение действий 4</i>
3	Посмотрели мы вперед - впереди Герой идет!	<i>циклическое повторение действий 3</i>
2	Ивой наклонились вниз и земли коснулись.	<i>циклическое повторение действий 2</i>
1	К солнцу потянулись ввысь, радугой прогнулись.	<i>циклическое повторение действий 1</i>
Распрямились, улыбнулись!		

И не забудь рассказать маме стих с помощью рук:

Пусть всегда будет Солнце – Правая рука вверх.

Пусть всегда будет Небо – Обе руки вверх.

Пусть всегда будет Мама – руки прижали к щечкам.

Пусть всегда буду Я – обе руки прижми к себе, раскрой и обними маму!

Не забывай с мамой делать зарядку теплым солнечным утром!

Наш кружок откроет свои двери в новом учебном году и мы разработаем для тебя зарядку на день и на вечер. Приходи!

• Крошка Ши •

