Веселый тренинг (продолжение)

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» (рис. 15).

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ла-

Рис. 15

дошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

8. **«КАРУСЕЛЬ»** (рис. 16). Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц ног, рук, живота.

Рис. 16

9. **«ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»** (рис. 17). Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног.

Рис. 17

10. **«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ»** (рис. 18). Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь!

Укрепляет мышцы ног.

Рис. 18

11. **«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»** (рис. 19). Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Ляжте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой бе-

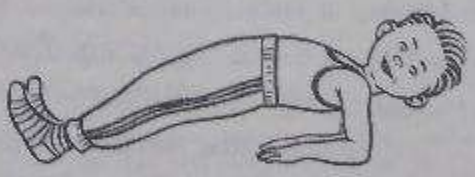

Рис. 19

рег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. **«ПАРОВОЗИК»** (рис. 20). Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

Рис. 20