Веселый тренинг (продолжение)

13. «КОЛОБОК» (рис. 21).

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц плечевого пояса; гибкости.

Рис. 21

13. НОЖНИЦЫ» (рис. 22). Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх–вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, ног.

Рис. 22

15. «ПТИЦА» (рис. 23). Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как

птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2–3 раза.

Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.

Рис. 23

16. **«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ»** (рис. 24). Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

Для мышц живота, спины, ног.

Рис. 24

17. **«ВЕЛОСИПЕД»** (рис. 25). Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Рис. 25

18. **«ГУСЕНИЦА»** (рис. 26). Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног; гибкости.

Рис. 26