«Занимаемся спортом на «самоизоляции»»

В связи с тем, что в нашем городе введен режим самоизоляции предлагаю родителям организовать двигательную активность своего ребенка, и представляю комплекс утренней гимнастики.

*1 упражнение*

Исходное положение – основная стойка

1 (раз) – руки вперед

2 (два) – руки вверх

3 (три) – руки в стороны

4 (четыре) – руки вниз

*2 упражнение*

Исходное положение – руки перед грудью, ноги врозь

1 – руки в стороны, поворот влево

2 – исходное положение

3 – руки в стороны, поворот вправо

4 – исходное положение

*3 упражнение*

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

1-2 – наклон влево, правая рука вверх

3-4 – наклон вправо, левая рука вверх

*4 упражнение*

Исходное положение – основная стойка

1 – руки вперед, присесть

2 – исходное положение

*5 упражнение*

Исходное положение – руки на пояс

1-3 – прыжки на двух ногах

4 – поворот кругом (через левое плечо)

5-7 – прыжки на двух ногах

8 – поворот кругом (через левое плечо)

Удачи!!!