

Какой сегодня день?

Тот самый день, чтобы научиться одной полезной привычке. Делать зарядку по утрам.

В честь Всемирного дня здоровья, который празднуется **7 апреля**, разучим несколько простых упражнений.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

СОЛНЫШКО

- ▷ ВСТАНЬ ПРЯМО
- ▷ ПОДНИМИ РУКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ
- ▷ МАКСИМАЛЬНО ПРОГНИСЬ В СПИНЕ НАЗАД
- ▷ ЗАТЕМ ПОТЯНИСЬ ВВЕРХ

6-8 ПОВТОРЕНИЙ



ЗАЙЧИК

- ▷ ДЕЛАЙ БЫСТРЫЕ НЕВЫСОКИЕ ПРЫЖКИ

10-12 ПОВТОРЕНИЙ

ЦАПЛЯ

- ▷ ПОХОДИ ПО КОМНАТЕ, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ

15 СЕКУНД



ЧАСИКИ

- ▷ ВСТАНЬ ПРЯМО, ПОЛОЖИ РУКИ НА ПОЯС
- ▷ ДЕЛАЙ НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

5-7 ПОВТОРЕНИЙ
В КАЖДУЮ СТОРОНУ



МЕЛЬНИЦА

- ▷ ПОСТАВЬ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ
- ▷ РАЗВЕДИ РУКИ В СТОРОНЫ
- ▷ КАСАЙСЯ РУКОЙ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ
- ▷ ВТОРУЮ РУКУ ОТВОДИ НАЗАД

10-15 ПОВТОРЕНИЙ



ГНОМИК И ВЕЛИКАН

- ▷ ПРИСЕДАЙ, ВЫТЯГИВАЯ
РУКИ ВПЕРЕД

10 ПОВТОРЕНИЙ

ВЕЛОСИПЕД

- ▷ ЛЯГ НА СПИНУ
- ▷ ДВИГАЙ НОГАМИ,
БУДТО КРУТИШЬ
ПЕДАЛИ ВЕЛОСИПЕДА

15 СЕКУНД

