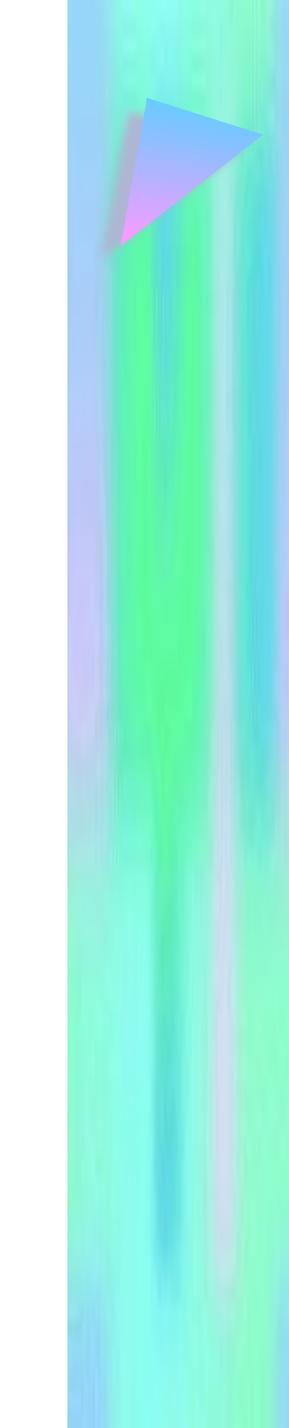




**ВЕСЁ  
ЛЫЙ  
ТРЕН  
ИНГ**

**Для детей и  
родителей**

**автор: Ярыгина Н.Ш.**



Дорогие ребята и взрослые!  
Инструктор по физкультуре Ярыгина  
Надежда Шихабудиновна и дети  
подготовительной группы МДОУ  
№8 «Ёлочка» г. Клин приглашают  
Вас вместе с ними выполнить  
упражнения «Весёлого тренинга».  
Упражнения способствуют развитию  
координации движений, гибкости,  
подвижности суставов, укреплению  
определённых групп мышц.  
Упражнения, выполняемые  
ежедневно в течение 5-10 мин.,  
доставят Вам много удовольствия,  
радости, укрепят ваше здоровье.



# ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

- «Ступеньки»
- И.П. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади;
- 1 – согнуть правую ногу, поставить на носок;
- 2 – то же левую;
- 3 – правую положить в и.п.;
- 4 – то же левую

## «Книжечка»

- И.П. – сидя, ноги прямые, руки вверх;
- 1 – наклон вперёд, потянуться к носкам – «книжечка закрылась»;
- 2 – вернуться в и.п. – «книжечка открылась»

# СТУПЕНЬКИ



**По ступенькам мы шагаем.  
Мышцы ног все укрепляем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Тренируйся, не ленись!**

# КНИЖЕЧКА



Надо всем её читать,  
Чтобы много, много знать.  
Как закрыть её, открыть,  
Можем мы вам показать.



# ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

## «Рыбка»

И.П. – лёжа на животе, руки под подбородком;

1 – поднять голову, руки вперёд-вверх, ноги вверх, прогнуться – «рыбка плывёт»;

2 – 3 – оставаться в этом положении;

4 – и.п. – «рыбка отдыхает на дне»

## «Карусель»

И.П. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади;

1 – 4 – поднять ноги вверх, опираясь руками о пол, поворачиваться вокруг себя – «карусель закружилась»;

и.п. – «карусель остановилась»

# РЫБКА



**Резво плавает в воде,  
Любит отдыхать на дне.  
Тихо среди камней лежит,  
Плавниками шевелит.**

# КОШЕЧКА



Усатенькая, полосатенькая  
Лапкой умывается, в гости собирается.  
Спинку прогнёт, улыбается.  
Спинку выгнет дугой, не шути ты со  
мной!

# КАРУСЕЛЬ



**Вы на них ребята сели.  
Всех прокатят карусели!  
Закрутились, закружились,  
А потом остановились.**

# ЗМЕЙКА



**Ползёт, шипит, извивается,  
Змейкой называется.  
Когда выглянет из травы,  
Любой испугается.**

# МОСТИК



Как ежу домой пройти,  
Здесь канавка на пути.  
Свой секрет сейчас откроем.  
Мостик мы ему построим.

# ПОЕЗД



**Скорый поезд быстро мчится  
Мимо речек и полей.  
В нашем поезде ребятам  
Сидя ехать веселей.**