

Общеразвивающие упражнения (первые занятия)







Общеразвивающие упражнения с мячом. Игры с мячом на ловкость и внимание.









Бросок мяча в цель





Упражнения на пресс







Игры на свежем воздухе











Стойка на лопатках («березка»)



МОСТИК



Упражнение для осанки



Лазанье по канату



