

*Держите в порядке
здоровье, ребятки!*



Дыхательная гимнастика



Вдох - с улыбкой
день встречаем,
Выдох -
всё мы замечаем.



Массаж для ножек



Пяточки - топтаточки,
Щекотки – щекотаточки.
Розовы, да гладеньки,
Как конфетки сладеньки.
Вот какие ножки
Ходят по дорожке!



Скакалка



Когда апрель берёт своё,
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через неё,
А она- через меня!



УЛОВИШКИ



Чтобы крепким быть и ловким,
Нужна мышцам тренировка!
Кто тут ловкий, вверх бросай
Мячик мой скорее поймай!





Гантели



Эспандер



Мышцы наши накачаем,
И эспандер применяем!
Постарались от души,
Стали все богатыри!





Спасибо за внимание!

