

Веселые игры после сна

Проснулись – и на гимнастику после сна в спортивный зал! Потянулись. Размяли стопу. Выполнили упражнения стретчинга небольшой комплекс Хатка-йоги. Настроение отличное. А не устроить ли нам небольшие веселые соревнования. Быстро делимся на две команды и начинаем!



Несем мешочек на голове.



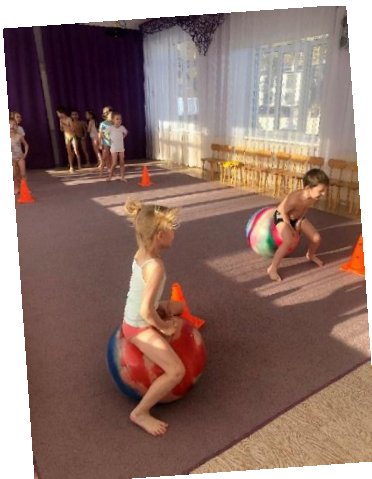
Ведем мяч. Стараемся выполнять не только правильно, но и быстро



Подлезть под дугу



Упражнения с большим мягким мячом всегда интересны; можно зажать ногами и прыгать. А можно бросить и догнать. Вот вам и быстрота, и ловкость!



А это самое любимое!
Фитбол-наш друг.

Вот так мы просыпаемся, веселимся и заряжаемся энергией и бодростью