

### **Тема задания «Упражнения для развития гибкости»**

Здравствуйте, уважаемые дети и родители!

Сегодня предлагаю вам вместе с детьми повторить упражнения для гибкости.

1. Исходное положение сидя.

Правую ногу отвести в сторону.

Левую - согнуть и прижать стопой к правому бедру.

Потянуться животом к правому бедру.

Повторить на левую сторону.



2. Исходное положение сидя.

Ноги прямые перед собой.

Потянуться животом к ногам.

Руками потянуться к стопам.



3. Исходное положение сидя.

Ноги согнуты перед собой.

Стопы вместе.

Спину выпрямить.

Плечи опустить вниз.

Тянуться коленями к полу.



4. Исходное положение сидя.  
Прямые ноги в стороны.  
Пальцы ног направлены вверх.  
Тянуться животом и грудью к полу.



### ***Задание для самостоятельной работы***

Повторяйте каждое упражнение 2 раза в день по 30 секунд до 5 подходов. Это поможет развивать у детей гибкость.

Фотографии детей, выполняющих упражнения, присылайте на мой электронный адрес.

На ближайшем занятии мы будем выполнять эти упражнения.

До встречи на занятии!