**Оздоровительная аэробика**

**1 год обучения**

**14.05**

**«Упражнения с мячом»**

 Для выполнения упражнений нам понадобится легкий небольшой мячик. Посмотри картинки и выполни по ним упражнения, сделай 6 повторений. Не забудь сначала сделать нашу зарядку на вращения (сверху-вниз: шея-плечи-пояс-колени-голеностоп). Сначала посмотрите картинки и прочитайте стихи.

1. **Мячик вверх мы поднимаем,**

**На носочках вырастаем.**

**Руки вниз мы опускаем,**

**Рост обычный принимаем.**



1. **А теперь наклон вперед, мячик наш на пол идёт.**

 **И обратно поднимаем, упражнение повторяем!**



1. **А теперь не отдыхаем, и с мячом мы приседаем**



1. **На пол мы себя сажаем, вправо - влево мяч катаем!**
2. 

**Дружно по-турецки сели, снова мяч катаем смело. Мяч скорее мы возьмем и вокруг катать начнём!**



 **6.Ляжем дружно на живот, поднимаем мяч вперед.**



1. **Посмотри-ка на картинку, мяч на ноги и смотри, ноги вверх мы поднимаем, мяч к себе скорей кати. В руки ты его возьми и**

**к носкам своим кати! Повторяем упражнение, для здоровья, для веселья!**



1. **Не устали, нам не тяжко, сделаем с мячом растяжку. Нашу гибкость проверяем, ноги врозь, себя с мячом вперед мы наклоняем.**



1. **Молодцы, кто постарался! Мяч наш весело катался,**

**И помог нам, без сомнения,**

**Сделать супер-упражнения!**