**Студия «Эврика»**

**Направление «Оздоровительная аэробика»**

**Задание для 1 года обучения (07.05)**

**«Игры с паровозиком»**

1. Шаг на месте, руки согнуты в локтях, делают круговые движения вдоль тела. Изображаем паровозик в течение минуты.



2.Придумай упражнения по названиям станций паровозика, выполни их 8-10 раз.

|  |  |
| --- | --- |
| Станция «Шагалкино» | Станция «Крутилкино» |
| Станция «Хлопотушки» | Станция «На одной ноге Стоялкино» |
| Станция «Топотушки» | ? |
| Станция «Наклонялкино» | ? |
| Станция «Приседалкино» | ? |
| Станция «Скакалкино» | ? |
| Станция «Носочки-пяточки» | ? |

1. Возьмите коврик.

Вспомним упражнение: велосипед (10 раз), кошка(6 раз), ножницы(10 раз), супермен(6 раз).

1. Реши задачку вместе с Паровозиком. Вася отжался 9 раз, Витя на 3 раза меньше, чем Вася, а Дима на 2 раза больше, чем Витя. Можешь отжаться столько раз, сколько отжался Дима.
2. Нарисуй 5 предметов, которые являются спортивным инвентарем для игр и спортивных занятий. В следующий раз мы повторим правила безопасности при использовании спортивного инвентаря.