



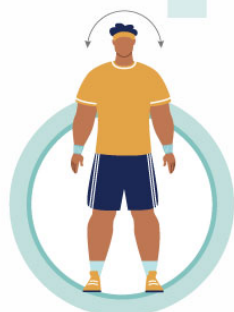
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА. Рекомендуемый комплекс упражнений

1

РАЗМИНКА



НАКЛОНЫ,
ПОВОРОТЫ ШЕИ



РАЗМИНКА ПЛЕЧ И РУК
(ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ
ДВИЖЕНИЯ)



НАКЛОНЫ, КРУГОВЫЕ
ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

2

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



ПРИСЕДАНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ НОГ (МАХИ)

3

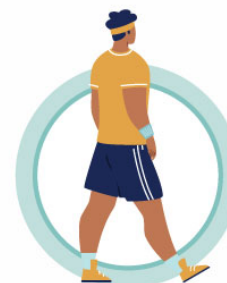
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - ХОДЬБА



БЕГ НА МЕСТЕ



УПРАЖНЕНИЯ
НА РАСТЯЖКУ



ХОДЬБА

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- УМЕРЕННАЯ ХОДЬБА
- ОСЛОЖНЕННАЯ ХОДЬБА (ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ)
- БЕГ НА МЕСТЕ
- БЕГ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ
- МЕДЛЕННЫЙ БЕГ
- ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
- ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ
- ПОДСКОКИ
- УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ
- УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ИГРЫ С МЯЧОМ (ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА, БРОСАНИЕ ЕГО О ЗЕМЛЮ, В ЦЕЛЬ, НА ДАЛЬНОСТЬ)
- КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА
- КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ, РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru