

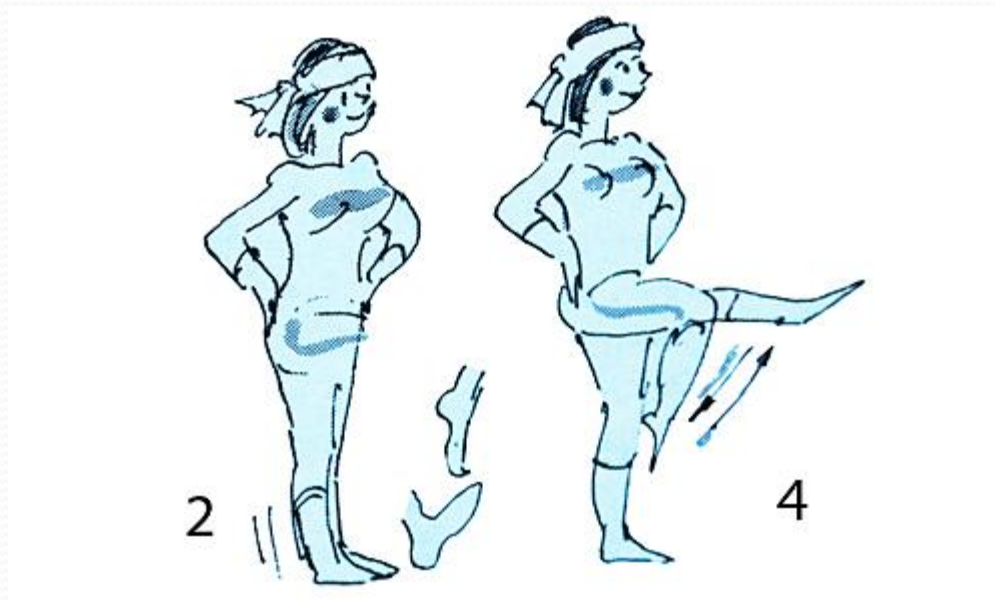
Упражнения

На неустойчивой опоре и другие

Упр. 1

Поднимаем
ногу и
стибаем её .

Качаемся с
носки на
пятку , с
пятки на
носок.



Упр 2

Теперь
будем
покачиваться
я всё
быстрее и
быстрее .
Так делаем 2
– 3 мин.



Упр . 3

Давай
попробуем
постоять на
одной ноге. С
первого раза
может не
получится но
попробовать
СТОИТ.



Упр. 4

Сейчас будет неприятно...
Походим на чём таком :
На карандашах,
досках , на
траве или
плитке. Ходим
в течении 5
МИН.



Упр . 5

Поделаем
упражнения
на шаре.
Подобным
образом
отжимаемся
20 раз.



Упр. 6

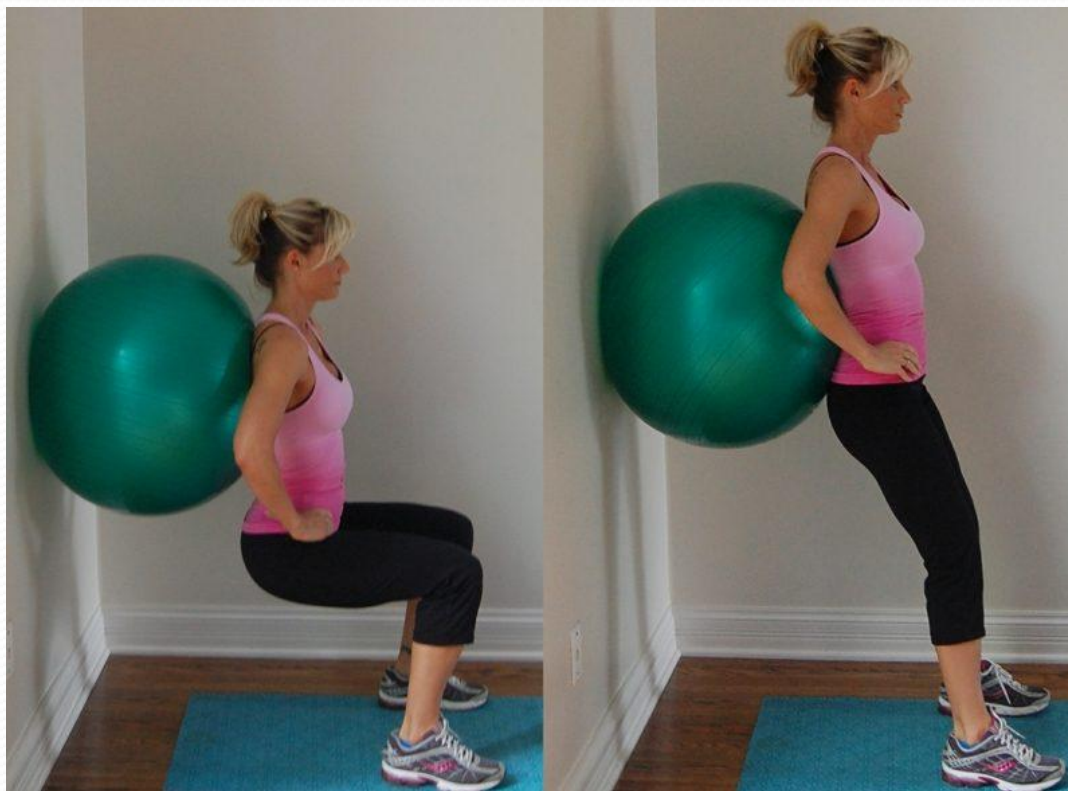
Поделаем гимнастическое упражнение (ящерица) только на шаре. Надо полежать и руками и ногами тянутся в верх.



Упр. 7

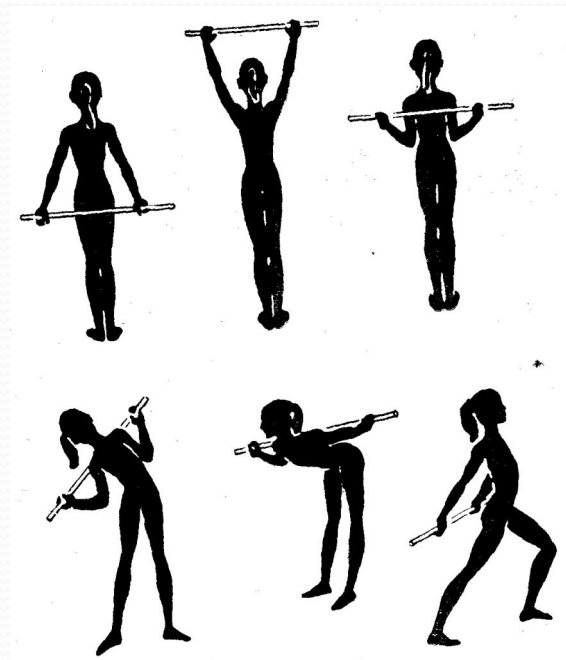
Перенесёмся в
детство.

будем
приседать с
мячом чтоб он
не упал как в
игре (не
упади).



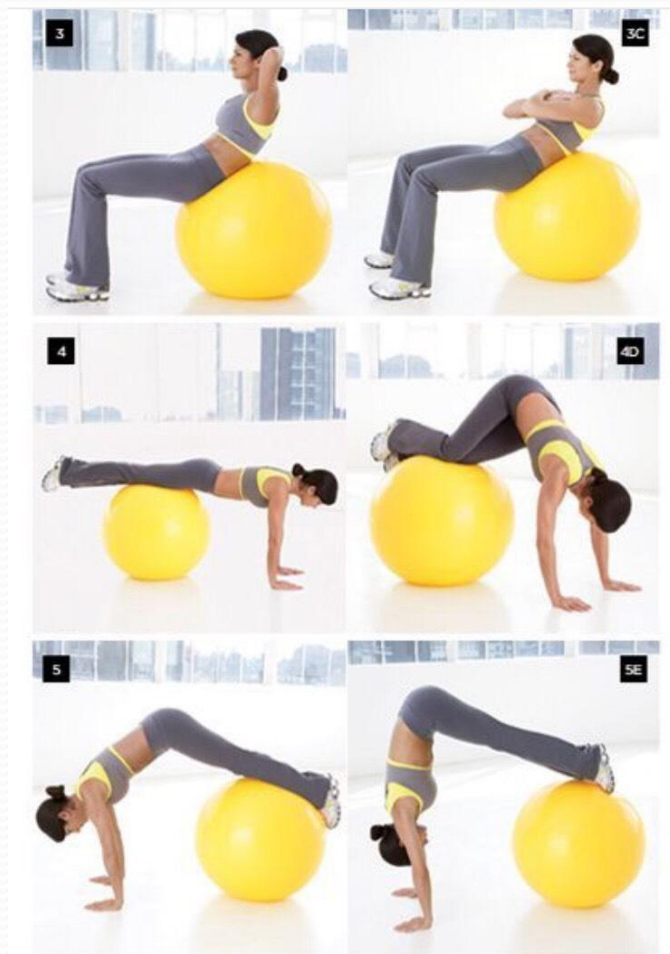
Упр. 8
Уже новый предмет
!!!

С палкой походим 5
кругов ,
Побегаем с ней 5 с
половиной круга,
Сделаем упражнения
как на рисунке, 3 – 5
раз.



Упр. 9

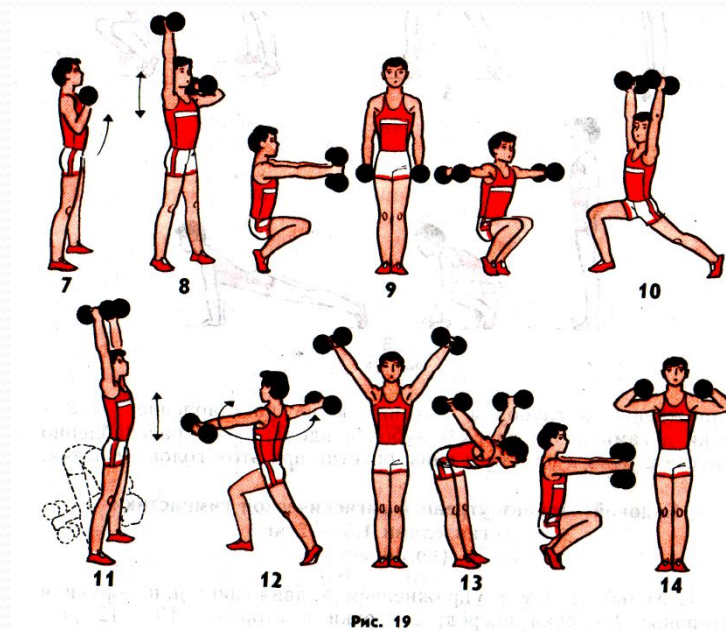
Сделаем
упражнения
я как на
рисунке
5 – 10 раз .



Упр. 10

Для этого
упражнения
подойдут :

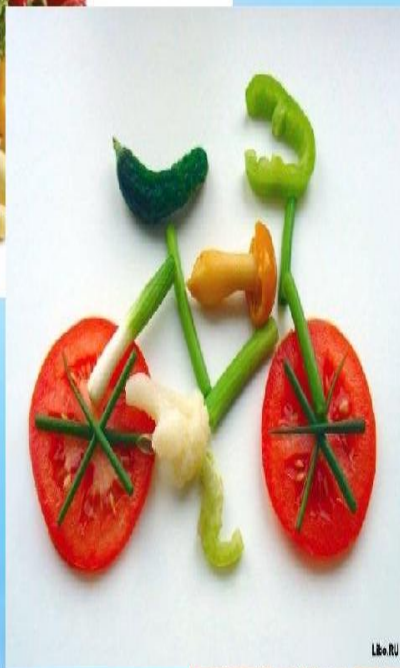
Скакалки, гири,
гантели, обручи,
канаты , лестницы
и поручни, палки и
Т. Д. используйте
всё , и делайте
зарядку!!!!



Советы

- Лучше делать упр. 5 – 10 раз, делать это лучше утром во время зарядки.

Самые лучшие и надежные лечебные средства — это чистые и здоровые продукты питания.



Делайте это до приёма пищи , а в приём пищи
Кушайте меньше хлеба

Ешьте больше мяса

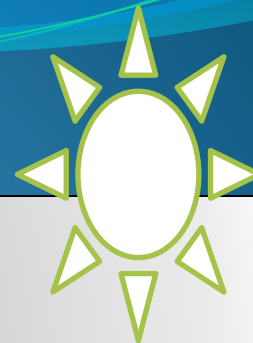
Вместе со всем питанием
кушайте любой природный
продукт

Пейте больше воды.



Меньше ешь, больше
двигайся.





КОНЕЦ

