**ГИМНАСТИКА И ФИЗКУЛЬТМИНУТКА   
ДЛЯ БОГАТЫРЕЙ**

**Гимнастика «Богатырские яблоки»**

Кто из родителей не хотел бы видеть своего малыша силь-   
ным и выносливым, крепким и ловким?! Но как привить жела-   
ние выполнять физические упражнения, чтобы они приносили   
ребёнку радость и удовольствие? Предлагаем комплекс обще-   
развивающих упражнений «Богатырские яблоки». Надеемся,   
упражнения вызовут интерес у вашего ребенка и принесут ему   
пользу, давления со стороны родителей при этом он не испытает.

\*\*\*

\_ в сказках ты читал про богатырские яблоки. Кто их отве-   
дал, тот получил богатырскую силу, никогда не болел и, если   
ему приходилось один на один встречаться со Змеем Горыны-   
чем, такой богатырь выходил, конечно, победителем. Хочешь   
вырастить богатырские яблоки? Для этого встань рано утром ...

1. Сначала прикинь, какой высоты будет наша яблоня. Под-   
ними руки вверх и потянись. Замри на мгновение - чтобы все   
видели, какой высоты ты хочешь вырастить яблоню.

2. Яблоня вырастает из семечка. Наклонись вниз и достань   
руками до пола: это мы «посеяли» семечко. А теперь наклонись   
несколько раз - надо же разрыхлить землю, чтобы семечко сво-   
бодно дышало.

3. Чтобы семечко быстрее проросло, его надо полить. Надо

сбегать за лейкой, а лучше съездить за ней на велосипеде, так   
быстрее. Ложись на коврик, согни ноги в коленях и «крути» пе-   
дали.

4. Ты, может быть, видел у деревенских колодцев большую

ручку, которую называют воротом. Чтобы поднять ведро из ко-   
лодца, покрути ворот сначала левой рукой, потом - правой. Ещё   
раз, ещё! Колодец очень глубокий, и цепь - длинная.

64

5. Наклонись вниз - полей яблоньку. А теперь выпрямись-   
покажи, как широко она раскинет свои ветки, когда вырастет.

6. Растёт наша яблонька: была маленькой, а стала вон какой   
большой! Так и мы поднимемся и присядем, поднимемся и при-   
сядем ...

7. Подул ветер: качается яблонька влево-вправо, влево-впра-   
во. Покачаемся и мы вместе с ней: руки в бока и наклоны влево-   
вправо, влево-вправо ...

8. Вот и вызрели яблоки. Они висят высоко. Чтобы их   
сорвать, нужно подпрыгнуть. Поочерёдно поднимая то левую,   
то правую руку вверх, прыгай и «срывай яблоки». Сколько ты   
сорвёшь их сегодня? Три?. Пять?.

9. Устал? Беги быстрей принимай душ.