**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.