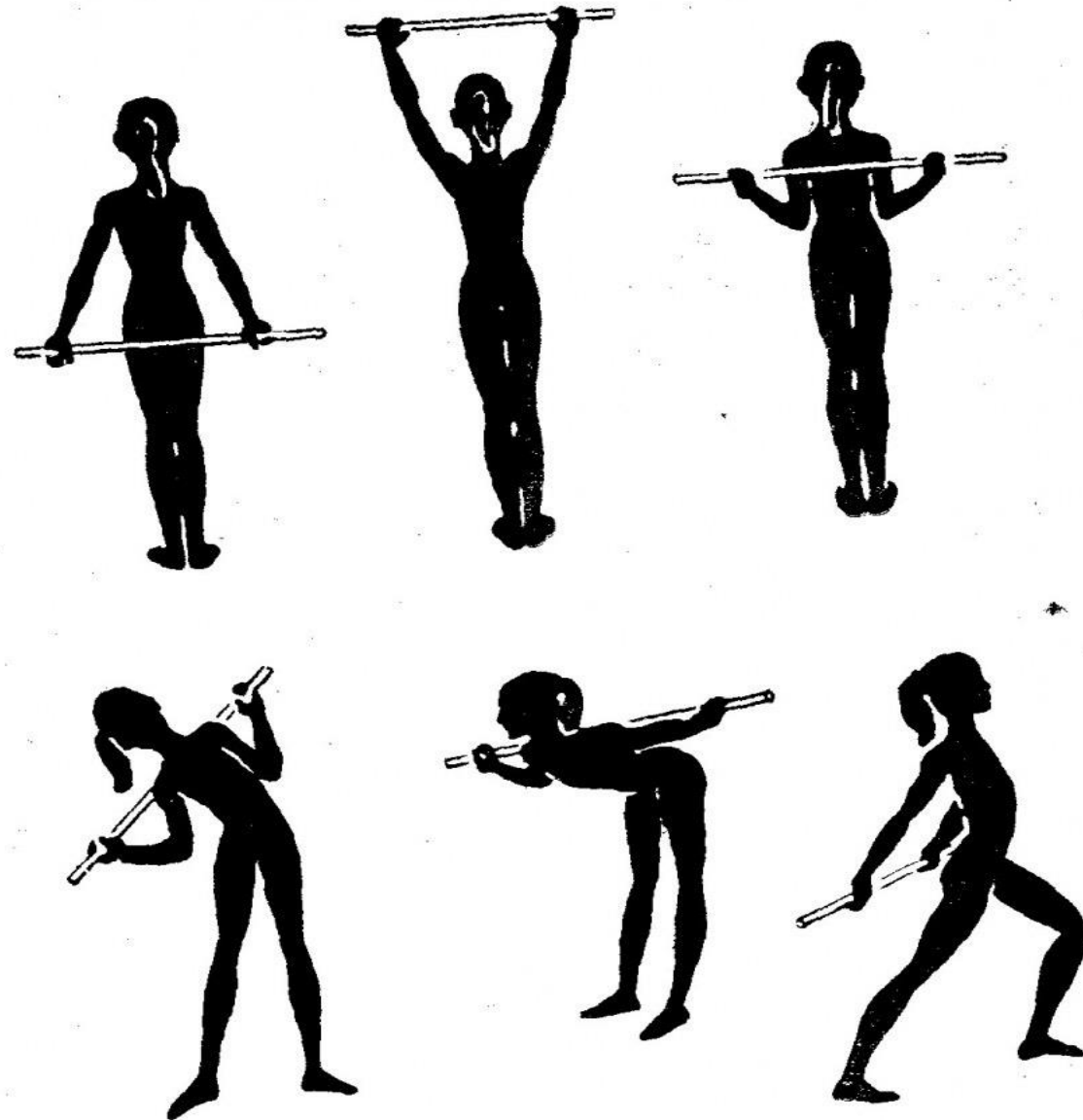
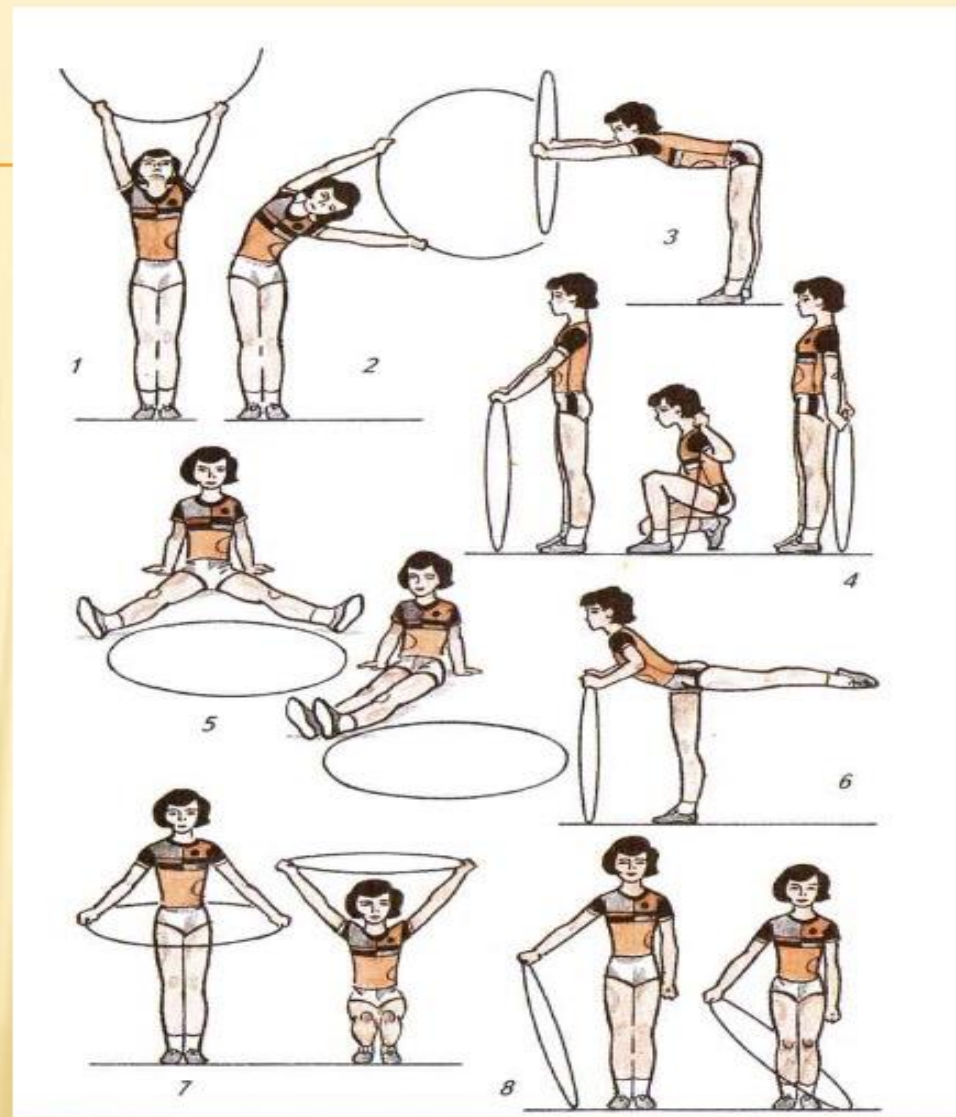


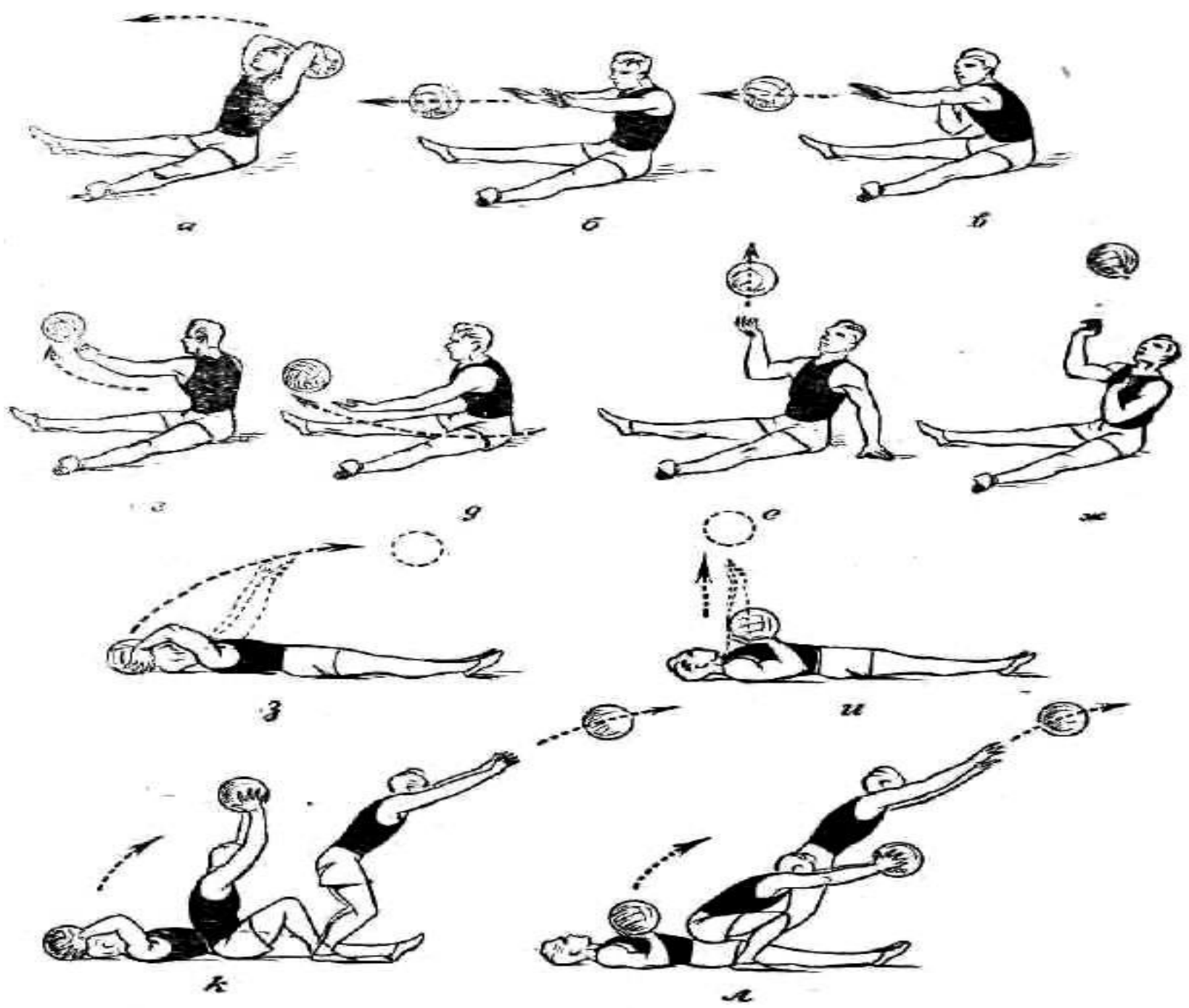
Презентация на тему « Комплекс упражнений с предметами».



## Комплекс упражнений с обручем

1. Потягивание с обручем .
2. Наклоны с обручем в стороны.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, с обручем.
4. Пролезание в обруч с выкрутами в плечах.
5. Перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь.
6. Взмахи ногами назад с удержанием обруча.
7. Приседания с подъемом обруча над головой, стоя в середине обруча.
8. Прыжки в обруч и обратно.
9. Ходьба на месте.







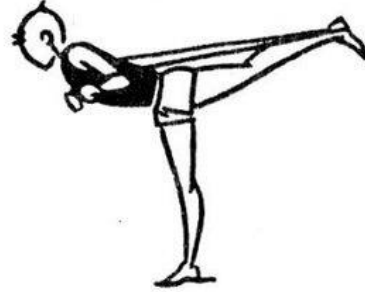
1



2



3



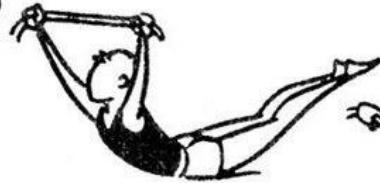
4



5



6



7



8



9



10



11

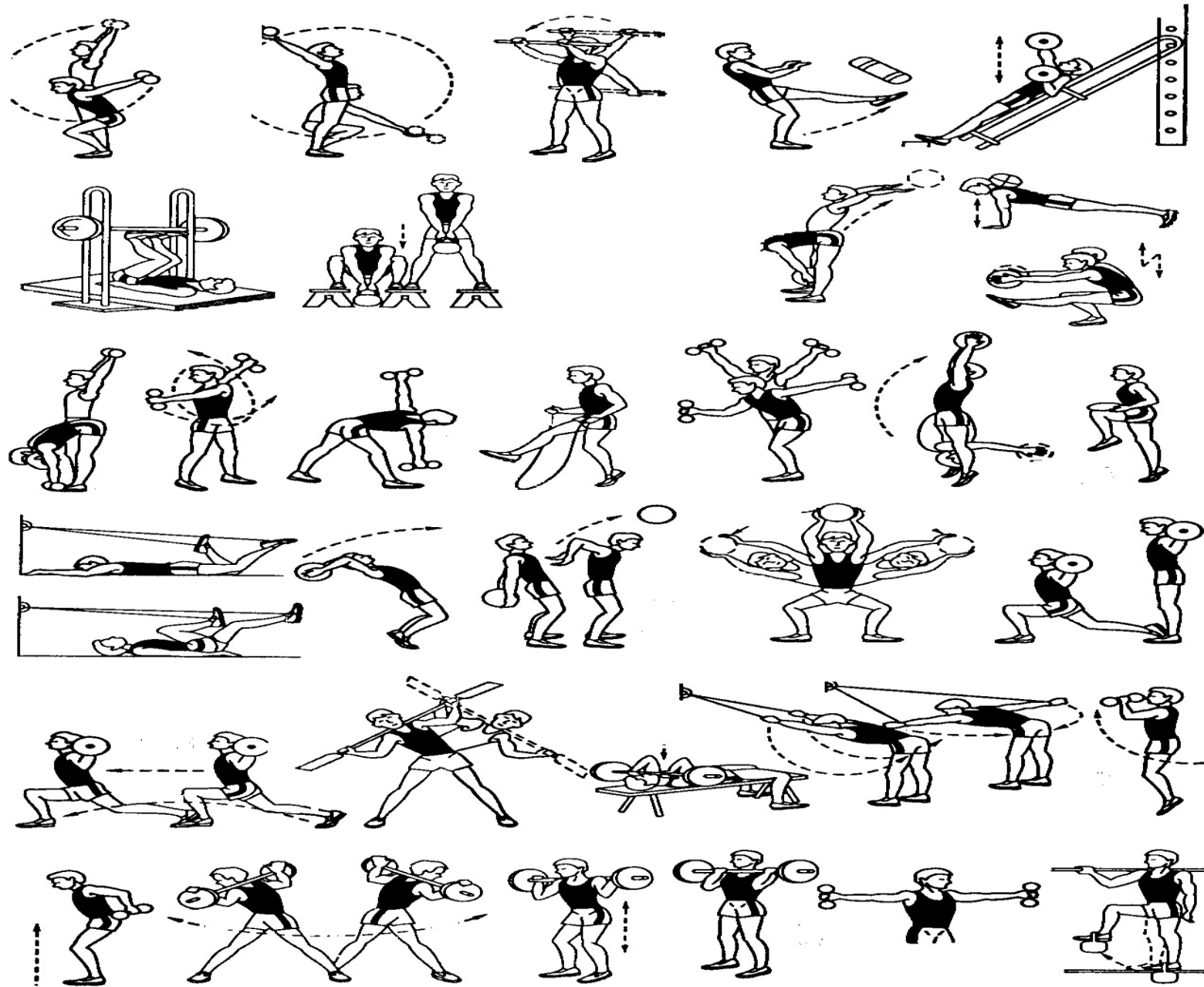
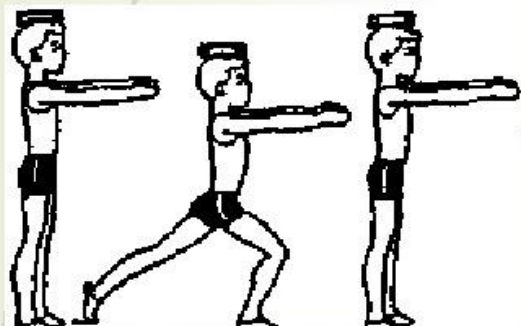
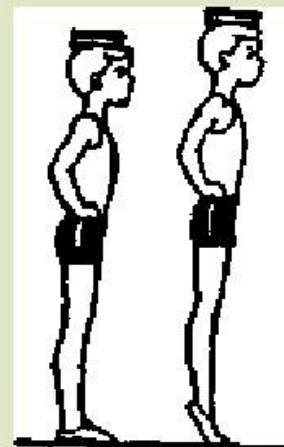


Рис. 11. Общеразвивающие упражнения

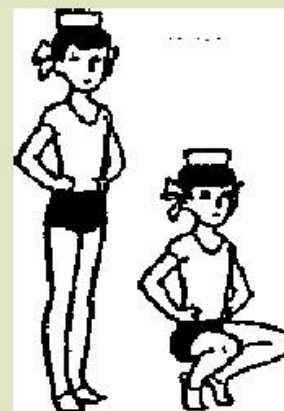
## Упражнения с предметом на голове

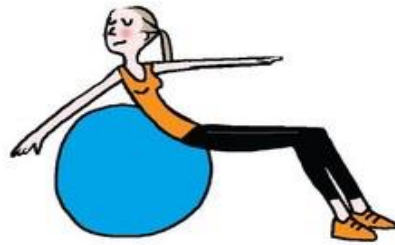
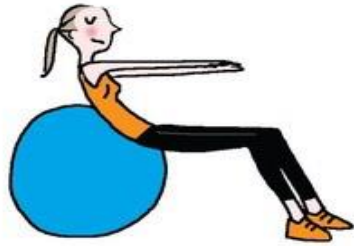
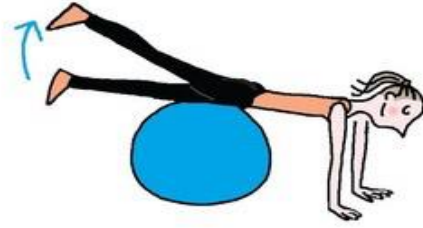
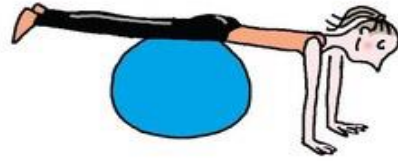
Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в исходное положение.



Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в исходное положение.









Спасибо  
за внимание!