



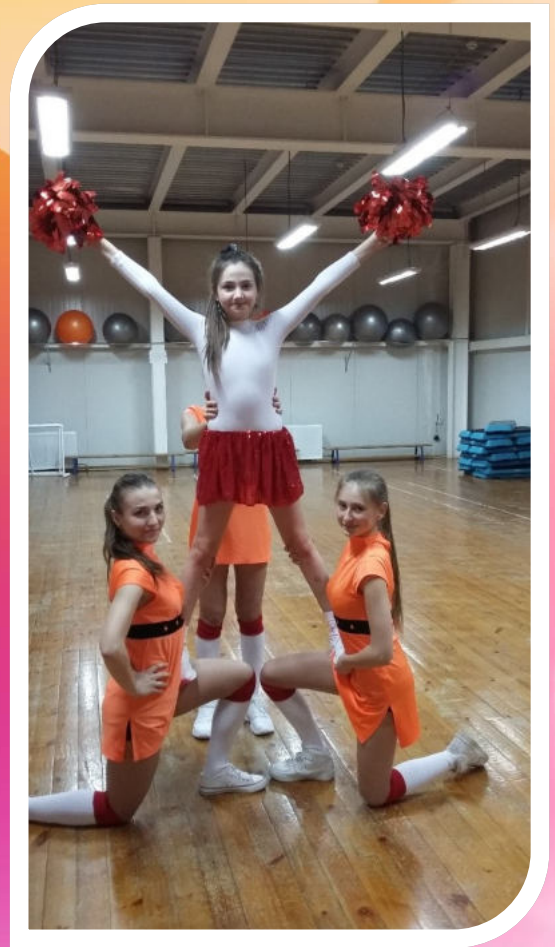


Бирюкова Руфина Фиргатовна
Инструктор по физической культуре МДОБУ д/с «Снегурочка»

В Сиббае развивается черлидинг!



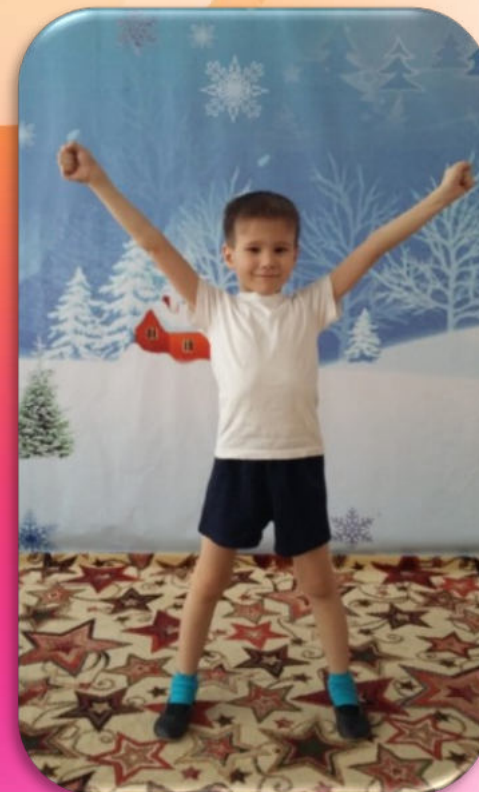
Детская команда «Спэлсики» и команда юниорок «Спэлс».



**Комплекс утренней
гимнастики
в детском саду на
основе базовых
движений черлидинга
для детей старшего
дошкольного возраста
(5 – 7 лет)**

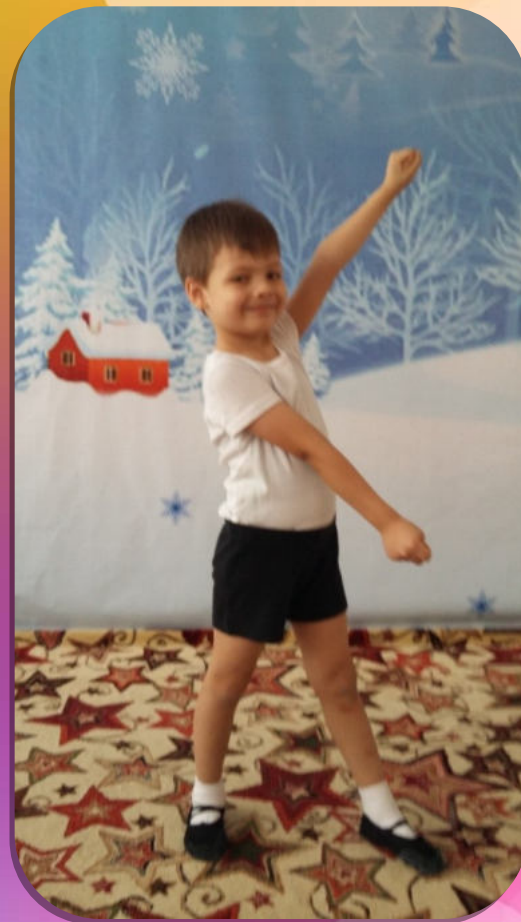
- 1.ХОДЬБА В КОЛОННЕ.**
- 2.БЕГ.**
- 3.ХОДЬБА ПАРАМИ ЧЕРЕЗ
ЦЕНТР ЗАЛА.**
- 4.ПОСТРОЕНИЯ В ЗВЕНЬЯ**

**Общеразвивающие упражнения
на основе базовых движений
черлидинга**



**« Руки вверх и вниз »:
Поочередно выполняем движения
«ХАЙ ВИ», «ЛОУ ВИ».**

«Повороты туловища в стороны, руки в стороны»: поочередно выполняем движения «ПРАВОЕ К», «ЛЕВОЕ К» с разворотом корпуса в сторону.



«Подъем колена с одновременным поднятием рук вверх»: Поочередно выполняем движение «ЛИБЕРТИ» (поднимаем правое (левое) колено с одновременным поднятием рук вверх).



«Наклоны вперед»: Сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Выполняем движение «ПАЙК».



«Прыжки на месте с разведением рук и ног»: Ноги – пятки и носки вместе, руки внизу. Выполняем прыжок «СТРЕДЛ».



**СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ-
ПОЛЕЗЕН ОН ДЛЯ ВСЕХ!
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-
УДАЧА И УСПЕХ!**