

Домашняя разминка со скоморохом



6+

Сергей Черепанов

Сергей Черепанов

**Домашняя разминка
со скоморохом**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Черепанов С.

Домашняя разминка со скomorохом / С. Черепанов — «ЛитРес: Самиздат», 2021

В стихотворной форме, с психологическими элементами для эффективности занятий и с рисунками предложены разминочные упражнения в домашних условиях. Вначале следует рассказ, про встречу со скomorохом и его веселая «Разминка скomorоха». Затем во «Второй разминке скomorоха» представлено упражнение с оздоровительным эффектом на внутренние органы. В следующей части даны два упражнения для утренней разминки. Далее идут дневные упражнения на все связки и группы мышц. Представлены силовые упражнения, где отмечен психологический момент о важности примера «Ваньки-встаньки» в жизни. Предложен также семенящий бег, который можно делать, как на улице, так и в доме. Материал предназначен для всех желающих заниматься физической разминкой.

Содержание

Настрой на разминку	5
Разминка скomorоха	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Черепанов

Домашняя разминка со скоморохом

Настрой на разминку

Перспективу для здоровья
Можно с речкою сравнить,
И на завтра состояние
Для себя определить!

Когда быстрая река,
То в ней чистая вода!
А если течь ей перестать,
То болотом может стать!

Дорога длинная случается,
Но одним шагом начинается!
Разминку делать каждый день,
Мне мешает только лень!

Всегда движение спасет
От страха, слабостей, болезней,
Разминка пользу принесет
Для тела жизнь станет полезней!

С активной творческой нагрузкой,
В болото лени не свернуть,
Так за здоровьем тропкой узкой
Я отправляюсь, в добрый путь!

Очень важно взять с собой
Хороший внутренний настрой!
Для занятий, каждый знает,
Сила мысли помогает!

Чтоб был внутренний настрой,
Вспомнил я секрет простой:
С улыбкой делать начинай,
При том осанку сохраняй!

-Есть настрой? Отвечу: «Да,
Без улыбки никуда!»
Про разминочный свой путь,
Улыбнусь, совсем чуть- чуть!

Дополнительный аспект –
Расслабления эффект!

Вдох и мышцы напрягаю!
Выдох –мышцы расслабляю.

Разминка скомороха

Подушку подложив к плечу,
Телевизор я включу,
Начну поиски картин,
Походы к зрелищам вершин!

Фильм закончен, перерыв,
Нетерпенья выдал вздох,
Вдруг рекламный бум закрыв,
Запел веселый скоморох:

«Поднимайся в пляс скорей,
Держи улыбку до ушей,
Немного тело наклоняй,
Руки в бок и приседай!

После приседа – подъем
И на пятку ногу ставь!
Присед вновь произведем,
Другую пяточку добавь!

Ноги не забудь менять,
Когда пятку выставлять!
С нами будет веселиться,
Кто плясать не побоится,

Пляска, танец, каждый знает,
Даже лишний вес сжигает!
Желание главное иметь,
Можешь и частушки петь!

На неделе, в воскресенье,
Плясок делай повторенье,
Тело будет очень радо,
И настроению награда!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.