

**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ**
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации


ГБУ НСО «Центр «Рассвет»

Комплекс упражнений по укреплению здоровья ребенка

Информационно-методическая брошюра

1 упражнение
ПОДНИМАНИЕ МЯЧА



2 упражнение
НАКЛОНЫ В СТОРОНУ



3 упражнение
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



4 упражнение
ПОДЪЁМ РУК
С УТЯЖЕЛИТЕЛЕМ



5 упражнение
ОТВЕДЕНИЕ НОГИ
В СТОРОНУ



6 упражнение
КАСАНИЕ МЯЧА
НОГАМИ



7 упражнение
ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ
К ГРУДИ



8 упражнение
ПОДЪЁМ МЯЧА
НОГАМИ



Государственное бюджетное учреждение
Новосибирской области
«Центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей «Рассвет»

г. Новосибирск, ул. Рассветная, д. 10/2

Телефон: 2706878

электронная почта: cpd.rassvet@nso.ru

