

Наши спортивные будни...



Обруч – это простой, но в то же время эффективный спортивный снаряд. **Упражнения с обручем** помогают развить вестибулярный аппарат, прогреть связки, сформировать пресс.

**Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.**

**Обруч два часа кручу —
Самой стройной стать хочу.**





**Лишь только стоит руки,
От обруча убрать
Как сразу он стремится,
Куда-то вниз сбежать.**



**С уважением, инструктор по физической
культуре Игнатенко Е.В.**

C