**Пикник (подготовительная группа)**

На одном из занятий кружка «Детский фитнесс» мы с ребятами подготовительной группы решили вспомнить летние деньки и отправиться в лес, на пикник.

- Какой вид транспорта самый-самый летний?

- Ну, конечно, — велосипед!

Именно на двухколесном друге мы и отправились в лес (упражнение «Велосипед» — укрепление мышц брюшного пресса).

Очутившись на лесной поляне первым делом мы расстелили скатерть для пикника (упражнение «Скатерть» — укрепление мышц голени и внутренней поверхности бедра), а затем достали продукты из корзины (упражнение «Корзина» — растяжка мышц брюшного пресса, профилактика нарушений осанки).

После всех приготовлений мы отправились любоваться природой и насекомыми. Встретили на лужайке множество легкокрылых, ярких бабочек (упражнение «Бабочка» — улучшение кровообращения нижней части тела, профилактика нарушений осанки). Затем мимо гас проползла мохнатая гусеница и пробежали лесные муравьи (упражнения «Гусеница» и «Муравьи» — развитие координации, выносливости). А еще мимо нас с шумом пролетела стрекоза (упражнение «Стрекоза» — растяжка мышц задней поверхности бедра, мышц спины).

И в конце путешествия мы с ребятами побывали в роли пчел (дыхательная гимнастика «Пчелы в улье»).