***Комплекс бодрящей гимнастики в первой младшей группе***

***Комплекс №1 октябрь 1 неделя***

**1. «Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

**2. «Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

**3. «Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

**4. «Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

***Комплекс №2 октябрь 2 неделя***

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.   
**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.  
**Больше спать не захотел** И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».  
**Потянулся, улыбнулся,  
Взвился вверх и полетел** Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

***Комплекс №3 октябрь 3 неделя***

**1. «Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

**2. «Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

**3. «Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

**4. «Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

***Комплекс №4 октябрь 4 неделя***

**1. «Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

**2. «Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

**3. «К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

**4. «Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

***Комплекс №5 ноябрь 1 неделя***

**1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.  
**2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»** И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.  
**3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»** И. п.: то же. Мягкая пружинка.  
**4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.  
**5. «Заинька, походи, серенький, походи»** И. п.: то же. Ходьба на месте.  
**6. «Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.  
**7. «Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

***Комплекс №6 ноябрь 2 неделя***

**1. «Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

**2. «Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

**3. «Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

**4. «Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

***Комплекс №7 ноябрь 3 неделя***

**1. «Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

**2. «Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

**3. «Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

**4. «Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

***Комплекс №8 ноябрь 4неделя***

**1. «Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

**2. «Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

**3. «Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

**4. «Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

***Комплекс №9 декабрь 1 неделя***

**1. «Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

**2. «Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

**3. «Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

**4. «Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

***Комплекс №10 декабрь 2 неделя***

**1. «Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

**2. «Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

**3. «Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

**4. «Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

***Комплекс №11 декабрь 3 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Как у кошечки усы….»** И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево

**3. «Покажи лапки».** И.п. – то же.

Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.

**4. «Подлезаем под забор».** И.п. – то же.

Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

***Комплекс №12 декабрь 4 неделя***

**Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:**

**1**. И.п. – стоя на четвереньках.

- повороты головы.

- прогибание спины

- движение сомкнутых голеней вправо-влево.

**Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой….**

**2.** И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

**…. и кувыркаться в траве.**

**3.** И.п. – лежа на спине.

Перекаты вперед-назад. С бока на бок.

**Однажды лисенок увидел красивую бабочку.**

**4.** И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Разведение коленей в стороны.

***Комплекс №13 январь 2 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Змея».** И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

**3. «Крокодил».** И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

**4. «Панда».** И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

***Комплекс №14 январь 3 неделя***

**1. «Обезьянка».** И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

**2. «Жираф».** И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

**3. «Кенгуру».** И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

***Комплекс №15 февраль 1 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.**

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

**3. «Сильный дождь».** И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

**4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.**

Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

***Комплекс №16 февраль 2 неделя***

**1. «Деревья качаются от ветра».** И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

**2. «Наденем резиновые сапожки».** И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

**3. «Прыгаем через лужи».** И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

***Комплекс №17 февраль3 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Выгляни в окошко».** И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

**3. «Оглянись».** И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

**4. «Горка».**И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

***Комплекс №18 февраль 4 неделя***

**1. «Снежный ком».** И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

**2. «С горки на животе».** И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

**3. «Сдуем снег с ладошки ».** Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

**4. «Стряхнем снежок».** И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

***Комплекс №19 март 1 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Солнце встает».** И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

**3. «Радуга».** И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху.

Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п.

То же в другую сторону.

**4. «Бабочка».** И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

***Комплекс №20 март 2 неделя***

**1. «Ласточка».** И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл. Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

**2. «Покувыркаемся в траве».**И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

**3. «Весенние цветы» - дыхательное упражнение.**

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

**4. «Солнечные капельки».** И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

***Комплекс №21 март 2 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Штангисты».** И.п. – лежа на спине, руки к плечам.

Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.

Вернуться в и.п.

**3. «Футболисты».** И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

**4. «Гребцы».** И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

***Комплекс №22 март 3 неделя***

**1. «Велосипедисты».** И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

**2. «Яхтсмены».** И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

**3. «Борцы» - дыхательное упражнение.**

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

**4. «Прыгуны».** 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

***Комплекс №23 март 4 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Взбираемся по канату».** И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища.

Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

**3. «По веревочной лестнице».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

**4. «Все на весла».** И.п. – то же.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам.

Вернуться в и.п.

***Комплекс №24 апрель 1 неделя***

**1. «Поднять паруса».**

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади.

Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

**2. «Попутный ветер» - дыхательное упражнение.**

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

**3. «Эх, яблочко…»**

Прыжки из приседа.

***Комплекс №25 апрель 2 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Руль».** И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх.

Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

**3. «Педали».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

**4. «Накачиваем шины».** И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

***Комплекс №26 апрель 3 неделя***

**1. «Заводим мотор»** - самомассаж, дыхательное упражнение.

И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины. « Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж».

Затем то же против часовой стрелки.

Машина завелась – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналит).

**2. «Оглядись».** И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п.

То же в левую сторону.

**3**. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

***Комплекс №27 апрель 4 неделя***

**1. Потягивание.**

**2**. Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

**3**. Поочередное поднимание прямых рук.

**4**. Поочередное поднимание прямых ног.

***Комплекс №28 май 1 неделя***

**1**. есть из положения лежа на спине, руки вперед.

**2. «Буратино»** - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик…..

**3**. Прыжки ноги врозь-вместе.

***Комплекс №29 май 2 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Клювики».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо-влево.

**3. «Крылья».** И.п. – то же.

Махи прямыми руками в стороны, вниз.

**4. «Спрятались от кошки».** И.п. – то же.

Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

***Комплекс №30 май 3 неделя***

**1. «Птичка с хвостиком».**

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

**2. «Раненый воробышек***»* - прыжки на одной ноге.

**3. «Паутинка»** - дыхательное упражнение.

Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

**4. «Паучок».** И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

***Комплекс №31 май 4 неделя***

**1. Потягивание.**

**2. «Стрекоза».**И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

**3. «Кузнечик».** И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч.

Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

**4. «Гусеничка».** И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу.

Ползание на спине без помощи рук и ног.

***Комплекс №32 июнь 1 неделя***

**1. «Скорпиончик».** И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

**2. «Кузнечик».** Прыжки из глубокого приседа.

**3.** **«Улыбнись солнышку».**И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный.

*Указание:*быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**4.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:*при повороте руками не помогать.

***Комплекс №33 июнь 2 неделя***

**1.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:*ноги в коленях не сгибать.

**2. «Отдыхаем на солнышке».**И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

**3***.* **«Звери проснулись».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить не­сколько раз; темп медленный.

**В-ль.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...*(волк)*

***Комплекс №34 июнь 3 неделя***

**1.«Приветствие волчат».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**2.«Филин».**И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на жи­воте, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячи­вая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**3.«Ловкие обезьянки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**4.** **Рычание медвежат».**Сделать вдох носом. На выдохе про­бно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**В-ль:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. *(дети выполняют закаливающие процедуры*

***Комплекс №35 июнь 4 неделя***

**1. «Колобок».** Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;

**2**. **«Велосипед».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

**3**.**«Кошечка».** Попросите малыша встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

***Комплекс №36 июль 1неделя***

**1. «Часики»**

-  Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 4—6 раз.

- То же, но стоя, ноги вместе, перекатываясь на носки - на пятки.

-  То же, выполняя повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола.

**2. «Трубач»**

-  Стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить

«п-ф-ф-ф» Повторить 3—5 раз.

-  То же, но поднимаясь на носки.

**3. «Петух»**

-  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

-  То же, но полуприседая на носках.

**4. «Паровозик»**

-  Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Чередовать ходьбу на носках и пятках.

Повторять в течение 20—30 секунд.

- То же, но ходьба на месте без отрыва пальцев от пола, в медленном темпе – «паровозик прибыл на станцию».

***Комплекс №37 июль 2 неделя***

**1. Потягивание котят".**И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись,

Мы проснулись.

Наши глазки улыбнулись.

Лапки потянулись.

Они тоже ведь проснулись.

**2"Покажем наши лапки".** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка на бочок!

**3"Кошечка".**И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась.

Всем котятам улыбнулась,

А потом нахмурилась.

**4"Красивые котята".** И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

***Комплекс №38 июль 3 неделя***

**1. Дружные ладошки".** Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

Мы потрем ладони наши,

Чтобы были они краше.

Ладошкой ладошку погладим немножко.

**2. "Моя семья".** Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь.Обязательно проговаривая название каждого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я, вот и вся моя семья.

**3. "Хомячок".** Поглаживающие движения щеки от носа до ушей. Массаж лица.

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок,

Хомка рано встает,

Щечки моет, щечки трет.

Щечки гладим, носик трем,

Губки улыбаются, у нас все получается.

**4. «Дорожка здоровья».**

Массажные коврики (Дорожка контрастная, Дорожка массажная, Следочки), кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

***Комплекс №39июль 4 неделя***

**1. «Потягушки».** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.  
**2. «Горка».** И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

**3. «Лодочка».** И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

**4. «Волна».** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.