

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО **СНА** **ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

СЕНТЯБРЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
2. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
3. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

ОКТЯБРЬ

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.

НОЯБРЬ

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с., вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

2. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

ДЕКАБРЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
3. «Пешийход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
4. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

ЯНВАРЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

ФЕВРАЛЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
2. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3.И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

МАРТ

1. И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) -выдох, и.п., локти касаются пола -вдох.
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
4. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

АПРЕЛЬ

- 1.И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло

отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4.И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

МАЙ

1.И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

2. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

3. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6.И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

«Жуки». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

«Рыбка». ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

ОКТЯБРЬ

«Велосипед». ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Качели». ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

НОЯБРЬ

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

ДЕКАБРЬ

1. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло

отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

2. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

3. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть

ЯНВАРЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

ФЕВРАЛЬ

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.
В группу жук к нам
залетел,
Зажужжал и запел: «Ж-
ж-ж!»
2. Отвести руку вправо, проследить глазами за
направлением руки, тоже в другую сторону.
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо
посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево
посмотрел.
3. Хлопать в ладоши.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
4. Имитировать полет жука.
Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-
ж-ж-ж-ж-ж-ж».

MAPT

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. - выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

АПРЕЛЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —вдох, выдох.
4. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

МАЙ

1. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
2. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
3. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

ОКТАБРЬ

2-й комплекс

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.
5. «Мячик». И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

НОЯБРЬ

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с., вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

ДЕКАБРЬ

4-й комплекс «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
Капля первая упала — кап!
То же проделать другой рукой.
И вторая прибежала - кап!
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя

убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

ЯНВАРЬ

5-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

ФЕВРАЛЬ

6-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

МАРТ

7-й комплекс

Кто спит в постели
сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько
держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

АПРЕЛЬ

8-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) -выдох, и.п., локти касаются пола -вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

МАЙ

9-й комплекс «Самолет»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.
Правое крыло
отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,

Поглядел.

3- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4.И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

5.И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз). И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс

«Жуки». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

«Рыбка». ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

ОКТЯБРЬ

2-й комплекс

«Велосипед». ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Качели». ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

НОЯБРЬ

3-й комплекс

ИП - лежа на левом боку, руки перед собой. Поднять правую ногу вверх 5 раз, затем повторить то же на правом боку.

«Лодочка». ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед и назад.

ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук, возврат в ИП.

ДЕКАБРЬ

4-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

ЯНВАРЬ

5-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

ФЕВРАЛЬ

6-й комплекс «Самолет»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло
отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,
Лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8- раз).
6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

МАРТ

7-й комплекс

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

АПРЕЛЬ

8-й комплекс «Жук»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.
В группу жук к нам
залетел,

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, тоже в другую сторону.

Каждый вправе

Вот он влево полетел,

посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет

сесть,

Не дадим ему

присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.
Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.

Зажужжал и закружился

 $\langle\langle \text{Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж} \rangle\rangle$.

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8 Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы

привстали,

Но жучка мы не

достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж».

МАЙ

9-й комплекс «Уголек»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину.

3. «Лодочка». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. - выдох.

4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

