

11. «Ноги прямо!»

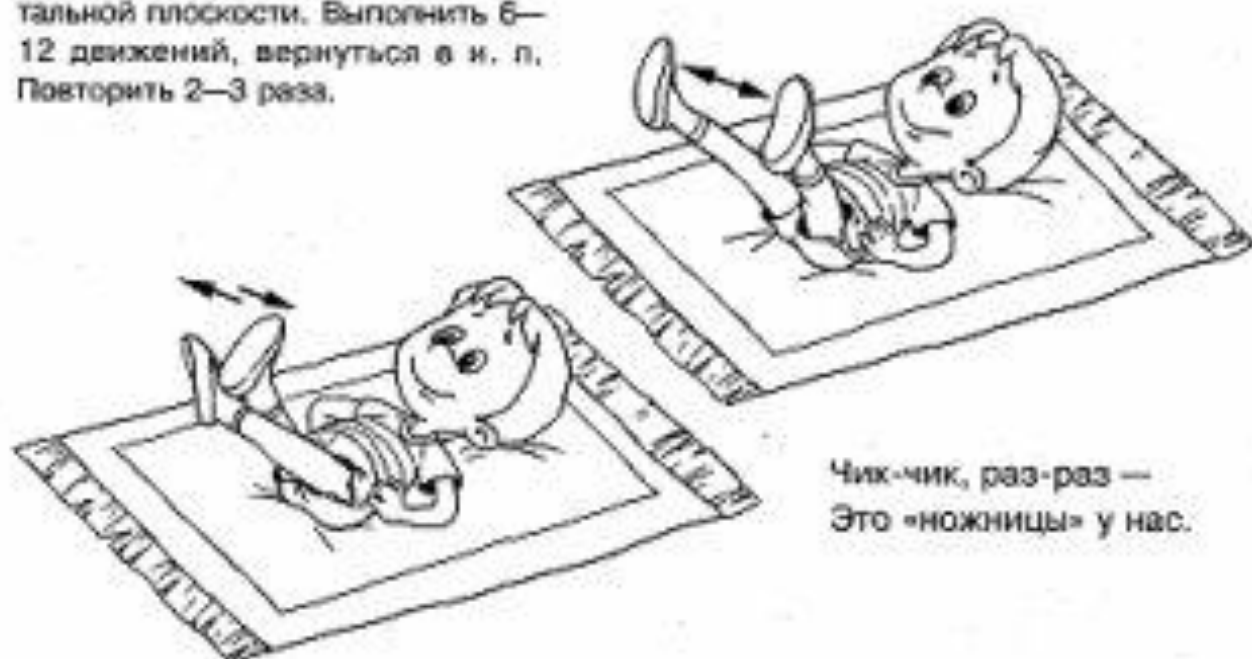
И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2—4 раза.

Ноги поднимаем,
Прямо опускаем.



12. «Ножницы горизонтальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.



Чик-чик, раз-раз —
Это «ножницы» у нас.

13. «Ножницы вертикальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

Выполняю упражнения,
Повторяя два движения.
(Чик-чик!)



14. «Подъёмный кран»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2—4—6—8—10, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2—4 раза каждой ногой.



Подъёмный кран изображаю,
Груз тяжёлый поднимаю.



15. «Подними ноги вверх»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удерживать ноги на счёт 2—4—6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2—4 раза каждой ногой.



Поднимаю груз смелее,
Хоть и стал он тяжелее.

16. «Ножницы»

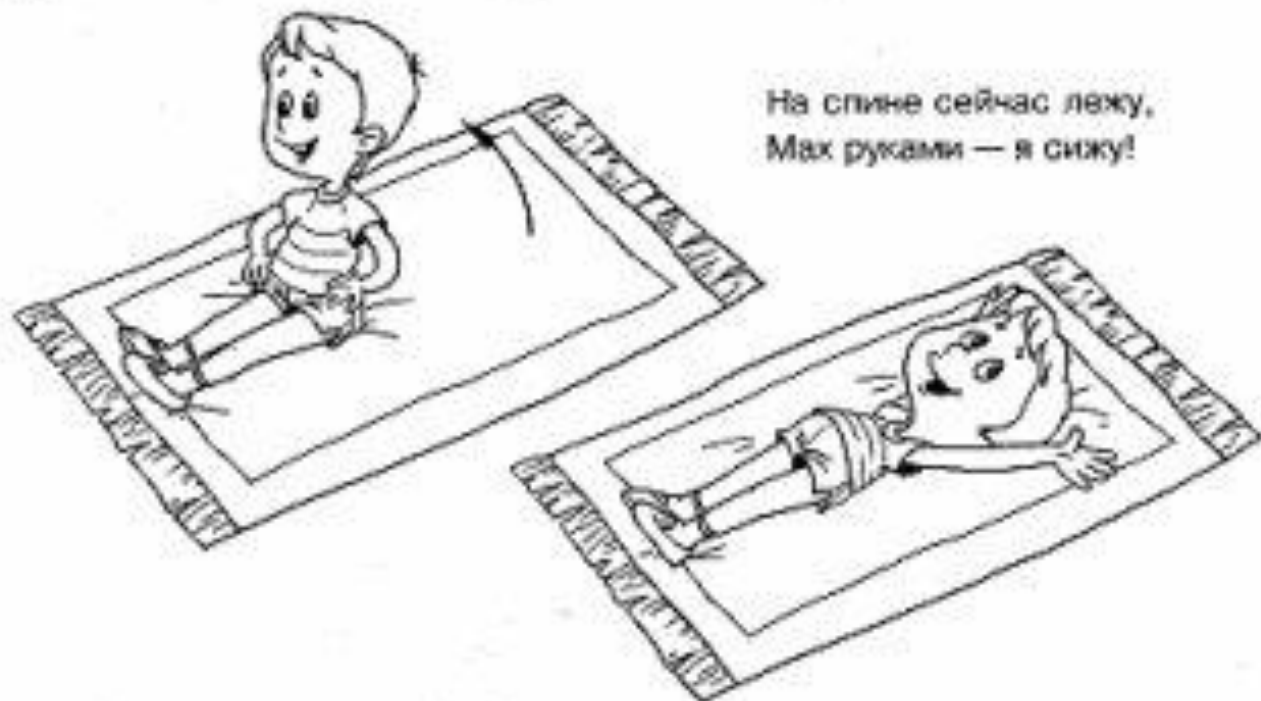
И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 2—4—6—8, согнуть и опустить ноги. Повторить 2—4 раза.

Ножницы стригут умело:
Чик да чик! Берусь за дело!



17. «Садись — ложись»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



На спине сейчас лежу,
Мах руками — я сижу!



18. «Руки в крылышки»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Сделать «крылышки» сумеем,
Если мышцами владеем.