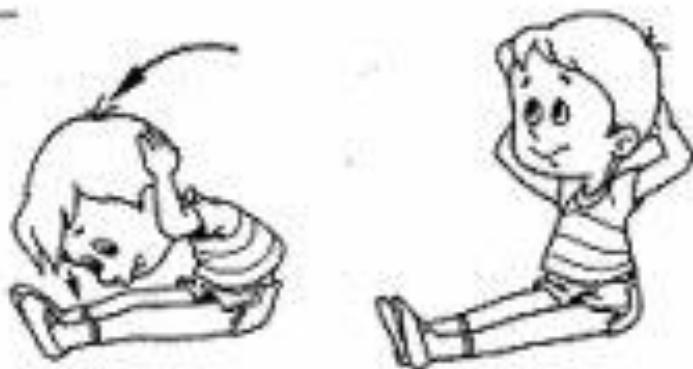


19. «Руки на затылок»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Мы старались, не ленились —
Наши мышцы укрепились,
А сейчас покажем всем,
Чему мы научились!



20. «Потянишься к носку»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2—4 раза к каждой ноге.

Стопы мы легко достанем,
Если гибкими мы станем!



21. «Книжечка»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Стопы я легко достану,
Если «книжечкой» я стану.



22. «Поворот»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крыльяшки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.



Руки в «крыльяшки», и вот —
Выполняю поворот.