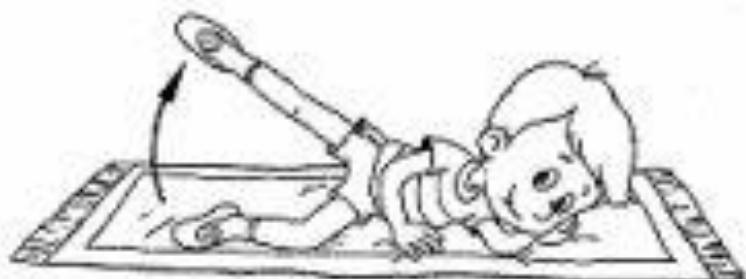


28—29. «Лёжа на боку»

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом 45°, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8, вернуться в и. п. То же — из другом боку. Повторить 2 раза.



Ровно на боку лежу,
Равновесие держу!
Упражнения ногами
Выполняю отдыхая!

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2—4 раза.



30. «Потянись»

И. п. — сидя на коленях, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем тулowiщем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.

Мышцы укрепили,
Спину держим прямо!
За красивую осанку
Нас похвалит мама!

