**Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника**

*(сборник практических материалов)*

***Дыхательные упражнения***

*«Хлопушка»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох;

2 – и.п.

4-5 раз.

*«Поднимаем груз выше»*

И.п. – руки опущены вниз, сжаты в кулаки.

1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох;

2 – выдох.

6-8 раз.

*«Воздушный шар»*

И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно опускается.

4-5 раз.

Дыхательное упражнение с косынкой (косынка из тонкого легкого шелка)

Дуть на косынку так, чтобы она взлетала выше головы.

6-8 раз.

*«Котенок хочет с нами поиграть»*

И.п. – о.с.

Глубокий вдох, выдох со звуком «мяу-у-у».

7-8 раз.

*«Вырастем большими»*

Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох. Руки опустить, встать на всю ступню – выдох, произнося: «Ух!»

4-5 раз.

*«Коровушка-Буренушка»*

И.п. – стоя на четвереньках.

Спокойный вдох через нос; на выдохе через нос произносить «мм-мм-мм…»

6-8 раз

*«Поедем на автомобиле»*

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опущены.

Вдохнуть через нос, на выдохе произносить звук «р-р-р» (сила звука постепенно возрастает).

*0,5-1 мин.*

*«Вода кипит»*

В стаканы, наполненные на треть водой, вставлены соломинки. Дети делают спокойный вдох носом и глубокий длинный выдох в трубочку («вода закипела»).

2-3 раза.

*«Роза распускается»*

И.п. – руки на затылке, руки сведены (нераскрывшийся бутон).

Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза распускается). Вернуться в и.п. – выдох.

4-5 раз.

*«Подыши одной ноздрей»*

И.п. – сидя, без напряжения.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (последовательно – нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв левую ноздрю.

3-6 раз.

*«Вертолет»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Глубоко вдохнуть, не меняя положение рук, повернуться вправо – выдох, вернуться в и.п.

По 4-5 раз в каждую сторону.

*«Подуем на плечо»*

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.

5-6 раз.

*«Ветер в лесу»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Наклон вправо – вдох, в и.п. – выдох.

То же в левую сторону.

5-6 раз.

*«Ныряние»*

И.п. – стойка, руки вверх.

1 – резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули»;

2-3 – держать дыхание;

4 – встать, руки вверх, выдох.

5-6 раз.

*«Лес шумит»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п.

Наклон влево – выдох, вернуться в и.п.

5-6 раз.

*«Насос»*

1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5-6 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.

6-7 раз.

*«1,2,3,4,5»*

(Движения в соответствии с текстом).

Один, два, три, четыре, пять

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

0,5-1 мин.

*«Часики»*

И.п. – сидя на фитболе, руки за головой, вдох.

1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произнести «тик – так»;

3-4 – вернуться в и.п.

3-4 раза.

*«Петух» (по Б.Толкачеву)*

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопать руками по бедрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

Петя, Петя-Петушок!

Целый день учил стишок,

А запомнил он строку

Лишь одну – «Ку-ка-ре-ку!»

(В.Данько)

***Релаксационные упражнения.***

*«Солнышко и тучка»*

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).

1 мин.

*«Шишки»*

Представьте себе, что вы - медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова бросает шишки медвежатам. Поиграли, устали и уснули.

2-3 раза.

*«Стрекоза»*

Представьте себе летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает. Летит стрекоза, выбирает, на чей нос сесть… Стрекоза улетела.

2-3 раза.

*«Лентяи»*

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного отдыха окутывает все ваше тело. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелится. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, которые приносят вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

1,5 мин.

*«Качели»*

И.п. – ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

И.п. – выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела. Покачиваться вперед-назад.

1 – 1,5 мин.

*«Вибрация»*

И.п. – стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями.

*«Холодно – жарко»*

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер…

2-3 раза.

***Пальчиковая гимнастика***

*Пальчиковая игра «Две мартышки»*

|  |  |
| --- | --- |
| Две мартышки, слов не  тратя, | Показать указательный и средний пальцы и сделать руками, раздвинув пальцы, мартышкины уши. |
| Раз подрались  на кровати. | Боксировать кулаками. |
| Друг из друга в этой  схватке | Постучать кулаками друг в друга. |
| Вышибли ума остатки. | Легонько постучать кулаками по лбу. |
| Врач пришел, уселся  в кресле. | Указательным пальцем сделать крест на лбу, сложить руки на груди. |
| И сказал мартышкам:  «Если | Погрозить пальцем. |
| Драться будете, мартышки - | Боксировать кулаками. |
| Выгоню из этой  книжки!» | Показать указательным пальцем на дверь. |
|  | (В. Егоров) |

*Массаж пальцев «Гусь»*

|  |  |
| --- | --- |
| Где ладошка? Тут? | Показывают правую ладошку |
| Тут! |  |
| На ладошке пруд? | Гладят левой ладонью правую. |
| Пруд! |  |
| Палец большой - | Поочередно массируют каждый палец |
| Это гусь молодой, |  |
| Указательный - |  |
| поймал, |  |
| Средний - |  |
| Гуся ощипал. |  |
| Безымянный - |  |
| суп варил, |  |
| А мизинец - |  |
| печь топил. |  |
| Полетел гусь в рот, | Машут кистями, двумя ладонями |
| А оттуда в живот. | прикасаются ко рту, потом к животу. |
| Все! | Вытягивают ладошки вперед. |
|  | (Кумыкская народная песня, пер. Н.Гребнева.) |

*Пальчиковая гимнастика «Утро настало»*

|  |  |
| --- | --- |
| Утро настало, | Скрещивают ладони, раздвинув пальцы в стороны, и поднимают руки вверх. |
| Солнышко встало. |
|  |
| Эй, братец, Федя, | Кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения.  Большой и указательный пальцы |
| Разбуди соседей! |
| Вставай, Большак! |
| Вставай, Указник! | правой руки щелкают по кончикам пальцев левой, начиная с большого. |
| Вставай, Середка! |
| Вставай, Сиротка! |
| И крошка-Митрошка! |
| Привет, Ладошка! | Щелчок в центр ладони. |
| Все потянулись | Руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро шевелятся. |
| И проснулись. |

*Пальчиковая игра «На лужке»*

|  |  |
| --- | --- |
| На лужок пришли  зайчата,  Медвежата и лисята,  Лягушата и волчок.  На зеленый на лужок  Приходи и ты, дружок! | Сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы поочередно. |

*Пальчиковая игра «Снеговик»*

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей,  дружок,  Кати по снегу свой  снежок - | Показать, как лепят снежки. |
| Он превратится  в толстый ком. | Показать руками перед собой большой ком. |
| И станет ком  снеговиком.  Его улыбка так светла! | Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться. |
| Два глаза, шляпа,  нос, метла. | Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»). |
| Но солнце припечет  слегка - | Приложить ладонь ко лбу и посмотреть вверх. |
| Увы – и нет снеговика. | Развести руки в стороны. |
|  | (В. Егоров) |

***Упражнения хатха-йоги***

*«Поза сердитой кошки»*: И.п. – встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживать позу 10-15 секунд.

*«Поза доброй кошки»*: И.п. – то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать эту позу 10-15 секунд.

*«Хвостик»*: И.п. – то же. Двигать бедрами вправо-влево, как «кошечка вертит хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

***Гимнастика для глаз***

*«Лиса»*

|  |  |
| --- | --- |
| Ходит рыжая лиса,  Щурит хитрые глаза. | Крепко зажмурить и открыть глаза. |
| Смотрит хитрая лисица,  Ищет, где бы поживиться. | Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы. |
| Пошла лиска на базар,  Посмотрела на товар. | Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом. |
| Себе купила сайку,  Лисятам балалайку. | Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее. |

***Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия***

*Упражнения для профилактики плоскостопия:*

- выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног;

- каждому ребенку воспитатель подносит платочек, дети должны взять его пальцами ног и удержать на весу;

- дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем то же самое делают пальцами левой ноги. Воспитатель собирает платочки.

*«Из-за леса, из-за гор…»*

|  |  |
| --- | --- |
| Из-за леса, из-за гор  Едет дедушка Егор. | Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки. |
| Сам на лошадке, | Ходьба на пятках, руки за спиной. |
| Жена на коровке, | Ходьба на носках, руки за головой. |
| Дети на телятках, | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. |
| Внуки на козлятках. | Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны. |
| Гоп, гоп, гоп! | Приподняться на носки и опуститься на всю стопу. |
| Приехали! | Присесть. |

***Массаж***

*Упражнения для укрепления свода стопы.*

И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руками удерживаясь за край. Платочек лежит на полу у ног ребенка.

Ребенок: пальцами ног собирает платочек в гармошку; захватывает платочек пальцами правой (левой) ноги, машет им в воздухе.

*Самомассаж ног.*

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

Подтянуть к себе стопу левой ноги, разминать пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимать на пятки. Растирать стопу, похлопывать по пяткам ребром ладони. Стопой выполнять вращательные движения, оттягивать пальцы ног, затем пятку. Поглаживать, пощипывать, растрать голени и бедра.

*Массаж уха (по китайской медицине):*

- загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма.)

- оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта.)

- массаж козелка: захватить большим и указательным пальцем козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло. гортань, помогает при аллергии.)

- Растирание ушей ладонями.

*Массаж спины «Кто пасется на лугу»*

|  |  |
| --- | --- |
| Далеко, далеко | Встать друг за другом «паровозиком» положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам. |
| На лугу пасутся | Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего. |
| Ко… | Покачать плечами вперед-назад. |
| - Козы? | Наклонить голову вперед. |
| - Нет, не козы! | Покачать головой вправо-влево. |
| Далеко, далеко!  На лугу пасутся  Ко…  - Кони?  - Нет, не кони! | Повернуться на 180˚ и повторить движения 1-го куплета. |
| Далеко, далеко  На лугу пасутся  Ко…  - Коровы?  - Правильно, коровы! | Опять повернуться на 180˚ и повторить те же движения.  Повернуть на 90˚, покачать головой, поставив руки на пояс. |
| Пейте, дети, молоко.  Будете здоровы! | Постепенно, медленно присесть. На последний слог быстро встать на ноги и поднять руки вверх. |
|  | (Ю. Черных) |

***Психогимнастические этюды***

*«Карлсон»*

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше,

Я каждому знаком,

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком.

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (надуть щеки), другой ребенок – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

*«Винт»*

И.п. – пятки и носки вместе.

Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

*«Слоники в джунглях»*

(Под музыку песни «Чунга-чанга»)

Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой.

*«Тишина»*

«Лисички должны перейти дорогу, на которой находится волк. Они идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

*«Лисичка подслушивает»*

Показать, как крадется лисичка к домику котика и петушка, как подслушивает, о чем те говорят.

*«Запомни свое место»*

Дети стоят в разных концах зала. Каждому ребенку необходимо запомнить свое место. Звучит музыка, дети разбегаются; музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

***Подвижные игры.***

*«Колдуны»*

Выбрать 2-3 водящих, которые, бегая, стараются осалить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки выручают их касанием руки.

*«Вороны и гнезда»*

По площадке медленно бегают дети – это вороны. Они кружат вокруг гнезд (обручей). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40 секунд взрослый подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда.

*«Совушка»*

По сигналу «День наступает» дети бегают, прыгают. По сигналу «Ночь» играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в свое гнездо.

*«Зайцы и медведь»*

Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг медведя на мячах:

- Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

- Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаю догонять.

Встает и начинает ловить детей.

*«Ловишки с ленточками»*

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка, закрепленная за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у него ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

*Игра на мячах-фитболах «Стоп! Хоп! Раз!»*

Под музыку бег «змейкой» в течение 1-1,5 минут. По сигналу «Стоп!» все дети останавливаются, а по сигналу «Хоп!» выполняют прыжки на мячах. По команде «Раз!» нужно взять мяч, выполнить поворот вокруг себя, положить мяч на пол и продолжить бег.

*«Рыбаки и рыбки»*

«Рыбаки» - двое из игроков, «рыбки» - все остальные. Ограниченная площадка представляет собой море. «Рыбы» плавают (бегают по площадке). «Рыбаки» ловят рыб, окружая их сцепленными руками. Игра окончена, когда все рыбы переловлены.

***Комплексы упражнений на фитболах***

*1 Комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

1. Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

1. Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

1. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
2. Повторить упражнение 1.

*2 комплекс*

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза).

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раза).

*3 комплекс*

«Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить б раз) .

«Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

«Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 - согнуть правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

«Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза).

«Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить б раз).

«Высоко». Исходное положение - стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1-2 - подняться на носки, руки вверх;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

*4 комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в исходное положение (повторить 6раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1—2 - наклон вправо к ноге;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону).

1. Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 - поднять вверх правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе;

5-8 - вернуться в исходное положение (повторить враз) .

1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз).

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

Прыжки с фитболом в руках.