**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

*ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА*

**ТЕРМИНЫ**

**ИП**- исходное положение

**ОС**- основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки внизу)

**В**- выполнение

**ОРУ**- общеразвивающие упражнения

**С-** стойка с различным положением рук или ног

**3-1**- на счёт три повторить упражнение, которое выполнялось на счёт один.

Бег чередуется с ходьбой, корригирующая ходьба чередуется с обычной.

ОРУ повторять 3-4 раза, при разучивании новых упражнений количество повторений может сокращаться до 2-3 раз.

**СЕНТЯБРЬ**

***1 НЕДЕЛЯ***

«ИГРА С СОЛНЫШКОМ И ВЕТЕРКОМ»

Ходьба по залу за инструктором. Легкий бег в рассыпную. Построение произвольное.

*ОРУ*

ИП-произвольно

В-плавно поднимать и опускать руки вверх и вниз.

ИП-стоя, руки согнуты в локтях

В-произвольно сжимать и разжимать пальцы рук.

ИП-с. ноги врозь, руки вверху

В-1 наклон туловища вправо, 2ип, 3 наклон влево, 4ип.

ИП- произвольно

В-прыжки на двух ногах «зайцы».

Медленная ходьба по залу за инструктором.

***2 НЕДЕЛЯ***

«ИГРА С СОЛНЫШКОМ И ВЕТЕРКОМ»

Ходьба по залу за инструктором. Бег в рассыпную. Построение произвольно.

*ОРУ*

ИП- произвольное

В- поднимать и опускать руки вверх и вниз.

ИП- то же

В- приседать и показывать, как птички клюют зернышки.

ИП- то же

В-бегать по залу и махать крыльями.

Медленная ходьба за воспитателем в группу.

***3 НЕДЕЛЯ***

Ходьба по дорожкам «здоровья». Бег за инструктором по залу. Построение лицом к инструктору.

*ОРУ*

ИП-с. ноги на ширине плеч

В-1 поднять руки через стороны вверх и хлопнуть в ладоши; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-сидя на полу

В-1 согнуть ноги;2ип; 3-1; 4ип.

ИП- произвольно

В- приседания.

ИП-то же

В- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ИП- то же

В-ходьба с высоким подниманием колен

Медленный уход из зала.

***4 НЕДЕЛЯ***

Ходьба змейкой за инструктором. Легкий бег в рассыпную по залу.

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-с. ноги на ширине плеч флажок в руке

В-1 поднять руки через стороны вверх и помахать флажком; 2 ип; 3-1;4 ип.

ИП-то же

В-1руки вперед;2 руки вверх; 3-1; 4ип.

ИП- произвольно

В- приседания и постучать флажком о пол.

ИП-то же

В-1 наклониться, положить флажок на пол; 2 выпрямиться;3-1 взять флажок; 4ип.

ИП- то же

В-ходьба с высоким подниманием колен и цокать языком «лошадки»

Уход из зала за воспитателем.

**ОКТЯБРЬ**

***1НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу с перешагиванием через предметы (кубики). Бег вокруг кубиков за инструктором. Построение произвольное.

*ОРУ*

ИП-с. ноги на ширине плеч

В-по сигналу инструктора «птички летят» дети делают взмахи руками.

ИП-то же руки на пояс

В- повороты туловища вправо и влево.

ИП- произвольно

В- присесть и обхватить колени руками.

ИП-лежа на спине

В- барахтаться как жук.

ИП-произвольно

В- прыжки на двух ногах.

Медленная ходьба за воспитателем в группу.

***2НЕДЕЛЯ***

Построение за инструктором, в руках у него игрушка. Ходьба по залу парами. Бег друг за другом.

*ОРУ С ПОГРЕМУШКОЙ*

ИП-произвольно

В-1поднять руки через стороны вверх и погреметь погремушкой; 2-ип;3-1; 4ип.

ИП-с. руки вверх

В-1 присесть, положить погремушку;2 встать, хлопнуть в ладоши;3 сесть, взять погремушку; 4ип

ИП- сидя на полу

В-1поднять погремушку вверх; 2ип; 3-1; 4ип

ИП- произвольно, погремушка на полу.

В- прыжки на двух ногах вокруг погремушки, чередуются с ходьбой на месте.

Медленная ходьба по залу с цоканьем языком «лошадки».

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу друг за другом. Легкий бег на носочках. Построение произвольное.

*ОРУ С ПЛАТОЧКОМ*

ИП-с. ноги врозь

В- 1 поднять руки вверх передать платочек в другую руку; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-с. ноги врозь, руки вперед

В- 1поворот туловища вправо; 2ип; 3поворот влево;4ип.

ИП- сидя на полу

В-1 наклонится, положить платочек за пятки;2ип; 3 наклониться, взять платочек; 4ип.

ИП-с. руки на пояс, платочек на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг платочка.

Медленная ходьба за воспитателем в группу.

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба по дорожкам «здоровья». Бег по залу за инструктором. Построение произвольное.

*ОРУ*

ИП-с. ноги на ширине плеч

В-по сигналу инструктора «птички летят» дети делают взмахи руками.

ИП-то же руки на пояс

В- повороты туловища вправо и влево.

ИП- произвольно

В- присесть и обхватить колени руками.

ИП-лежа на спине

В- барахтаться как жук.

ИП-произвольно

В- прыжки на двух ногах.

ИП-то же

В- кружение в медленном темпе.

Ходьба за воспитателем в группу.

**НОЯБРЬ**

***1НЕДЕЛЯ***

Построение за инструктором, у него в руках игрушка. Ходьба по залу друг за другом. Бег в рассыпную.

*ОРУ С ПЛАТОЧКОМ*

ИП-с. ноги врозь

В- 1 поднять руки вверх передать платочек в другую руку; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-с. ноги врозь, руки вперед

В- 1поворот туловища вправо; 2ип; 3поворот влево;4ип.

ИП- сидя на полу

В-1 наклонится, положить платочек за пятки;2ип; 3 наклониться, взять платочек; 4ип.

ИП-с. руки на пояс, платочек на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг платочка

Ходьба с цоканьем языком «лошадки» за воспитателем в группу.

***2НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу в рассыпную, ходьба по скамейке. Бег по залу за инструктором.

*ОРУ С ПЛАТОЧКОМ*

ИП-с. ноги врозь

В- 1 поднять руки вверх передать платочек в другую руку; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-с. ноги врозь, руки вперед

В- 1поворот туловища вправо; 2ип; 3поворот влево;4ип.

ИП- сидя на полу

В-1 наклонится, положить платочек за пятки;2ип; 3 наклониться, взять платочек; 4ип.

ИП-с. руки на пояс, платочек на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг платочка

Медленная ходьба по залу-руки в стороны «бабочки».

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу друг за другом. Медленный бег друг за другом. Построение произвольно.

*ОРУ С ПОГРЕМУШКОЙ*

ИП-произвольно

В-1поднять руки через стороны вверх и погреметь погремушкой; 2-ип;3-1; 4ип.

ИП-с. руки вверх

В-1 присесть, положить погремушку;2 встать, хлопнуть в ладоши;3 сесть, взять погремушку; 4ип

ИП- сидя на полу

В-1поднять погремушку вверх; 2ип; 3-1; 4ип

ИП- произвольно

В- прыжки на двух ногах вокруг погремушки, чередуются с ходьбой на месте

Медленная ходьба за воспитателем в группу.

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба по дорожкам «здоровья». Легкий бег в рассыпную. Построение произвольное.

*ОРУ С ПЛАТОЧКОМ*

ИП-с. ноги врозь

В- 1 поднять руки вверх передать платочек в другую руку; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-с. ноги врозь, руки вперед

В- 1поворот туловища вправо; 2ип; 3поворот влево;4ип.

ИП- сидя на полу

В-1 наклонится, положить платочек за пятки;2ип; 3 наклониться, взять платочек; 4ип.

ИП-с. руки на пояс, платочек на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг платочка.

Медленная ходьба вокруг платочка и уход из зала.

**ДЕКАБРЬ**

***1НЕДЕЛЯ***

Построение за инструктором. ходьба по залу «змейкой», ходьба по скамейке. Бег за инструктором.

*ОРУ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, 2ип, 3-1, 4ип

ИП-с. руки на пояс

В-1поворот туловища вправо, 2ип, 3 поворот влево, 4ип

ИП-с. руки вверху в замочек

В-1наклон туловища вниз, 2ип, 3-1. 4ип

ИП- стоя на четвереньках

В-1 поднять правую руку вверх,2ип,3поднять левую руку,4ип

ИП-произвольно

В-прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой.

Ходьба по залу с цоканьем языком «лошадки». Уход в группу.

***2НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу парами, ходьба с перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Построение произвольное.

*ОРУ С ПОГРЕМУШКОЙ*

ИП-произвольно

В-1поднять руки через стороны вверх и погреметь погремушкой; 2-ип;3-1; 4ип.

ИП-с. руки вверх

В-1 присесть, положить погремушку;2 встать, хлопнуть в ладоши;3 сесть, взять погремушку; 4ип

ИП- сидя на полу

В-1поднять погремушку вверх; 2ип; 3-1; 4ип

ИП-произвольно

В- прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой на месте

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег друг за другом.

*ОРУ СО СТУЛЬЧИКАМИ*

ИП- стоя за стульчиком, держась за спинку.

В-1поднять правую руку вверх,2ип, 3 поднять левую руку вверх,4ип

ИП-сидя на стульчиках

В-1поднять прямые руки через стороны вверх,2ип,3-1,4ип

ИП- стоя за стульчиком, держась за спинку

В-1присесть,2ип,3-1,4ип

ИП-сидя на стульчике, держась за сиденья с боку

В-1поднять правую прямую ногу вверх,2ип, 3поднять левую ногу,4ип

ИП-стоя около стула

В-прыжки на двух ногах вокруг стула чередуются с ходьбой

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (кубики). Бег «змейкой» за инструктором.

*ОРУ С КУБИКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, ударить кубик о кубик,2ип,3-1.4ип

ИП-с. ноги врозь руки вверх

В-1наклон туловища вправо,2ип,3наклон влево,4ип

ИП-ос

В-сесть постучать кубиками о пол, 2ип.3-1.4ип

ИП-сидя на полу

В-1 наклониться вперед и спрятать кубики за пятки,2ип,3-1,4ип

ИП- с. руки на пояс кубики на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг кубиков

ИП- то же

В- кружение в медленном темпе

**ЯНВАРЬ**

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу друг за другом с переходом на бег и наоборот. Ходьба с подлезанием под воротца.

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки в стороны,2руки вверх, 3-1,4ип

ИП-то же

В-1поднять руки вверх помахать флажками,2ип,3-1,4ип

ИП-с. флажки за спиной

В-1присесть, положить флажки на пол,2встать, показать руки инструктору,3-1,4ип

ИП-лёжа на спине

В-1согнуть колени и обхватить их руками,2ип,3-1,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на месте.

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег друг за другом.

*ОРУ СО СТУЛЬЧИКАМИ*

ИП- стоя за стульчиком, держась за спинку.

В-1поднять правую руку вверх,2ип, 3 поднять левую руку вверх,4ип

ИП-сидя на стульчиках

В-1поднять прямые руки через стороны вверх,2ип,3-1,4ип

ИП- стоя за стульчиком, держась за спинку

В-1присесть,2ип,3-1,4ип

ИП-сидя на стульчике, держась за сиденья с боку

В-1поднять правую прямую ногу вверх,2ип, 3поднять левую ногу,4ип

ИП-стоя около стула

В-прыжки на двух ногах вокруг стула чередуются с ходьбой

**ФЕВРАЛЬ**

***1НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу в рассыпную. Ходьба с перелезанием через бревно. Корригирующая ходьба на носочках-руки вверх «жираф». Бег в колоне по одному за инструктором.

*ОРУ С МЯЧОМ*

ИП-ос, мяч внизу

В-1 поднять мяч вверх, 2 ип, 3-1, 4 ип

ИП-с. ноги врозь, мяч вверху

В- 1 наклон туловища вправо, 2ип, 3 наклон влево, 4 ип

ИП-с. мяч внизу

В-1 присесть постучать мячом о пол, 2 ип, 3-1, 4 ип

ИП- с. на четвереньках

В-ползать на четвереньках и толкать мяч головой

ИП- произвольно

В- медленно кружиться, мяч на вытянутых руках.

***2НЕДЕЛЯ***

Ходьба парами. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м), с перешагиванием через кубики (высота 10-15 см). Бег друг за другом.

*ОРУ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, 2ип, 3-1, 4 ип

ИП-с. руки на пояс

В 1 поворот туловища вправо, 2 ип, 3 поворот влево, 4 ип

ИП-с. руки вверху в замочек

В-1 наклон туловища вниз, 2ип, 3-1. 4ип

ИП- стоя на четвереньках

В-1 поднять правую руку вверх,2ип,3поднять левую руку,4ип

ИП- ос

В-прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба парами. Корригирующая ходьба на носочках-руки вверх «жираф». Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см)

*ОРУ С ЛЕНТОЧКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять ленточки в стороны,2ленточки вверх,3-1,4ип

ИП-с. ноги врозь ленточки вверху

В-1наклон туловища вправо,2ип,3наклон влево,4ип

ИП- ос

В-1присесть обхватить руками колени, голову опустить (группировка),2встать-руки вверх,3-1,4ип

ИП-сидя на полу

В-1наклониться вперед, спрятать ленточку за пятки,2ип,3наклониться взять ленточку,4ип

ИП-с. ленточки в стороны

В- порхать по залу как бабочки.

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба взявшись за руки. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), перешагиванием через предметы (высота10-15 см). Бег в прямом направлении за инструктором.

*ОРУ С МЯЧОМ*

ИП-ос, мяч внизу

В-1 поднять мяч вверх, 2 ип, 3-1, 4 ип

ИП-с. ноги врозь, мяч вверху

В- 1 наклон туловища вправо, 2ип, 3 наклон влево, 4 ип

ИП-с. мяч внизу

В-1 присесть постучать мячом о пол, 2 ип, 3-1, 4 ип

ИП- с. на четвереньках

В-ползать на четвереньках и толкать мяч головой

ИП- произвольно

В- медленно кружиться, мяч на вытянутых руках.

**МАРТ**

***1НЕДЕЛЯ***

Ходьба с изменением направления. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см)

*ОРУ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, 2ип, 3-1, 4 ип

ИП-с. руки на пояс

В-1поворот туловища вправо,2ип,3поворот влево, 4 ип

ИП-с. руки вверху в замочек

В-1наклон туловища вниз,2ип,3-1,4ип.

ИП- стоя на четвереньках

В-1 поднять правую руку вверх,2ип,3поднять левую руку,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой

***2НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу за инструктором. Ходьба с обхождением предметов. Бег в колоне по одному.

*ОРУ С ЛЕНТОЧКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять ленточки в стороны,2ленточки вверх,3-1,4ип

ИП-с. ноги врозь ленточки вверху

В-1наклон туловища вправо,2ип,3наклон влево,4ип

ИП- ос

В-1присесть обхватить руками колени, голову опустить (группировка),2встать-руки вверх,3-1,4ип

ИП-сидя на полу

В-1наклониться вперед, спрятать ленточку за пятки,2ип,3наклониться взять ленточку,4ип

ИП-с. ленточки в стороны

В- порхание по залу как бабочки чередуется с кружением на месте.

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба по залу за инструктором. Корригирующая ходьба на пятках-руки за голову «слоники». Прыжки через две параллельные линии. Бег друг за другом.

*ОРУ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, 2ип, 3-1,4ип

ИП-с. руки на пояс

В 1 поворот туловища вправо, 2ип, 3поворот влево,4ип

ИП-с. руки вверху в замочек

В-1наклон туловища вниз, 2ип, 3-1,4ип

ИП- стоя на четвереньках

В-1 поднять правую руку вверх,2ип,3поднять левую руку,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). бег в прямом направлении.

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки в стороны,2руки вверх, 3-1,4ип

ИП-то же

В-1поднять руки вверх помахать флажками,2ип,3-1,4ип

ИП-с. флажки за спиной

В-1присесть, положить флажки на пол,2встать, показать руки инструктору,3-1,4ип

ИП-лёжа на спине

В-1согнуть колени и обхватить их руками,2ип,3-1,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на месте.

**АПРЕЛЬ**

***1НЕДЕЛЯ***

Ходьба в рассыпную. Корригирующая ходьба на пятках-руки за голову «слоники». Ходьба по бревну (ширина 20-30 см). Бег между двумя шнурами (ширина 25-30 см).

*ОРУ С ПЛАТОЧКОМ*

И-с. ноги врозь

В- 1 поднять руки вверх передать платочек в другую руку; 2ип; 3-1;4ип.

ИП-с. ноги врозь, руки вперед

В- 1поворот туловища вправо;2ип;3поворот влево;4ип.

ИП- сидя на полу

В-1 наклонится, положить платочек за пятки;2 ип;3наклониться, взять платочек;4ип.

ИП-с. руки на пояс, платочек на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг платочка

***2НЕДЕЛЯ***

Ходьба с обхождением предметов. Корригирующая ходьба на носочках-руки вверх «жирафы». Ползание на четвереньках по прямой. Бег в колоне по одному.

*ОРУ С ПОГРЕМУШКОЙ*

ИП-произвольно

В-1поднять руки через стороны вверх и погреметь погремушкой; 2-ип;3-1; 4ип.

ИП-с. руки вверх

В-1 присесть, положить погремушку;2 встать, хлопнуть в ладоши;3 сесть, взять погремушку; 4ип

ИП- сидя на полу

В-1поднять погремушку вверх; 2ип; 3-1; 4ип

ИП- произвольно

В- прыжки на двух ногах, чередуются с ходьбой на месте

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба приставным шагом вперед за инструктором. Бег друг за другом. Корригирующая ходьба на носочках-руки вверх «жирафы».

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки в стороны,2руки вверх, 3-1,4ип

ИП-то же

В-1поднять руки вверх помахать флажками,2ип,3-1,4ип

ИП-с. флажки за спиной

В-1присесть, положить флажки на пол,2встать, показать руки инструктору,3-1,4ип

ИП-лёжа на спине

В-1согнуть колени и обхватить их руками,2ип,3-1,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на месте.

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба приставным шагом в стороны за инструктором. Бег в колоне по одному.

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки в стороны,2руки вверх, 3-1,4ип

ИП-то же

В-1поднять руки вверх помахать флажками,2ип,3-1,4ип

ИП-с. флажки за спиной

В-1присесть, положить флажки на пол,2встать, показать руки инструктору,3-1,4ип

ИП-лёжа на спине

В-1согнуть колени и обхватить их руками,2ип,3-1,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на месте.

**МАЙ**

***1НЕДЕЛЯ***

Ходьба парами, ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). Бег в рассыпную. Корригирующая ходьба на пятках-руки за голову «слоники».

*ОРУ С МЯЧОМ*

ИП-ос, мяч внизу

В-1 поднять мяч вверх, 2ип,3-1,4ип

ИП-с. ноги врозь, мяч вверху

В- 1 наклон туловища вправо, 2ип, 3 наклон влево, 4ип

ИП-с. мяч внизу

В-1 присесть постучать мячом о пол, 2ип, 3-1, 4ип

ИП- с. на четвереньках

В-ползать на четвереньках и толкать мяч головой

ИП- произвольно

В- медленно кружиться, мяч на вытянутых руках.

***2НЕДЕЛЯ***

Ходить приставным шагом вперед-руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. Бег в прямом направлении.

*ОРУ С ФЛАЖКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки в стороны,2руки вверх, 3-1,4ип

ИП-то же

В-1поднять руки вверх помахать флажками,2ип,3-1,4ип

ИП-с. флажки за спиной

В-1присесть, положить флажки на пол,2встать, показать руки инструктору,3-1,4ип

ИП-лёжа на спине

В-1согнуть колени и обхватить их руками,2ип,3-1,4ип

ИП-ос

В-прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на месте.

***3НЕДЕЛЯ***

Ходьба приставным шагом в сторону-руки на пояс, ходьба по бревну (ширина 20-25 см). корригирующая ходьба на пятках- руки за голову «слоники». Бег с изменением направления.

*ОРУ С КУБИКАМИ*

ИП-ос

В-1поднять руки через стороны вверх, ударить кубик о кубик,2ип,3-1.4ип

ИП-с. ноги врозь руки вверх

В-1наклон туловища вправо,2ип,3наклон влево,4ип

ИП-ос

В-сесть постучать кубиками о пол, 2ип.3-1.4ип

ИП-сидя на полу

В-1 наклониться вперед и спрятать кубики за пятки,2ип,3-1,4ип

ИП- с. руки на пояс кубики на полу

В- прыжки на двух ногах вокруг кубиков

ИП- то же

В- кружение в медленном темпе

***4НЕДЕЛЯ***

Ходьба с переходом на бег и наоборот.

Корригирующая ходьба на пятках-руки за голову «слоники»

*ОРУ С МЯЧОМ*

ИП-ос, мяч внизу

В-1 поднять мяч вверх, 2ип, 3-1,4ип

ИП-с. ноги врозь, мяч вверху

В- 1 наклон туловища вправо, 2ип, 3 наклон влево,4ип

ИП-с. мяч внизу

В-1 присесть постучать мячом о пол, 2ип, 3-1,4ип

ИП- с. на четвереньках

В-ползать на четвереньках и толкать мяч головой

ИП- произвольно

В- медленно кружиться, мяч на вытянутых руках.