

Скачет зверушка,  
Не рот, а ловушка  
Попадут в ловушку  
И комар и мушка.



Исходное положение – сесть на корточки, опираясь на ладони рук и носки ног (именно так сидит лягушка: руки с расставленными пальцами внутри, согнутые в коленях ноги – снаружи) Взгляд – вперед, все тело, от головы до копчика, составляет диагональ.

Веревка по земле ползет  
Вот язычок, открытый рот,  
Всех укусить, готова я,  
Все потому, что я ....



Лечь на живот, соединить стопы, кисти рук под  
плечи.  
Ладони лежат на полу на ширине плеч или чуть  
шире.  
С вдохом медленно поднимаем грудь все выше,  
при  
этом , прогибаясь в пояснице и грудном отделе  
Выпрямляем руки, вытягиваем шею, макушка  
ГОЛОВЫ  
тянется вверх.

Глазищи, усищи, хвостище!  
А моется всех чище.



Встаньте на колени, упираясь ладонями в пол.  
Прогнитесь в спине, опуская поясницу и поднимая  
голову  
вверх (*кошечка ласкается*).  
А затем выгните спину, опустив голову (*кошечка  
злится*).  
Повторите прогибы несколько раз задерживаясь в  
каждом из них столько, сколько сможете.

Шевелились у цветка  
Все четыре лепестка.  
Я сорвать его хотел —  
Он вспорхнул и улетел.



И.П. - сидя на коврикe, развести ноги в стороны и соединить стопы. Колени старайтесь от пола не отрывать. Выпрямите спину и расправьте плечи.

Потянитесь макушкой вверх и выпрямите позвоночник.

Поднимите колени от пола и постарайтесь их свести максимально близко. Стопы при этом не отрываются друг от друга. Вы можете помогать себе руками. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Опустите колени на пол, при необходимости надавив на них ладонями.

Повторите несколько раз.

Таять может, да не лед  
Не фонарь, а свет дает.



И.П. - лежа на спине, руки раскинуть в стороны,  
соединить  
ноги. Согнуть колени и поднять их к животу.  
Затем  
немного приподнять таз, помогая себе руками.  
Постепенно  
поднять ноги и все туловище вверх .  
Дышать свободно.

На цепи она сидит,  
Дом хозяйский сторожит.  
Если кто-то вдруг идет,  
Звонким лаем знать дает



И.П.- встать на четвереньки и опереться  
ладонями о пол.

Выпрямить ноги и спину так, как показано на  
картинке.

А теперь попытаться пятки поставить на пол.

Его весной и летом  
Мы видели одетым,  
А осенью с бедняжки  
Сорвали все рубашки.



Встать на одну ногу, вторую согнуть в колене и  
отвести в сторону, упереться стопой в опорную ногу.  
Руки поднять вверх, ладони соединить.