

### Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

### Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

### Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

### Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

### Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

### Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;