

Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБОУ «Иройская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат»

Утверждаю:

Директор школы:

от «29» августа 2023г.



Согласовано:

Зам. директора по УВР:

от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФАООП УО (вариант I)

по учебному предмету

« ЛФК»

1 класс

Учитель: Очирова Л.В

2023-2024 учебный

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	4
Учебно-тематический план	6
Календарно-тематическое планирование	10

Пояснительная записка

По программе отводится: в 1 классе - 1 час в неделю

Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся школы наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Имеются нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стерты двигательные нарушения.

Целью данной программы является:

укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Активизировать защитные силы организма ребёнка.
2. Выбатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращать его деформацию.
3. Укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.
4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
5. Прививать детям ряд полезных навыков в оздоровлении своего организма.
6. Развивать у учащихся внимание, фантазию, доброжелательность.

Содержание программы

Программа подразделена на следующие разделы: Основы знаний

I Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, четвёрками, в круг.
2. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.
3. Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.
4. Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Гуси», «Самолётик», «Змейка», «Бокс», «Крестик» т.д. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове). Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.
4. Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в парах, тройках).
5. Упражнения с музыкальным сопровождением.

II Упражнения для основной части занятия:

1. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами, гантелями, мешочками ит.д.
2. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».
3. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».
4. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».
6. Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», «Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок».
7. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».
8. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».
9. Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.

III Упражнения для заключительной части занятия:

1. Выполнение элементов релаксации под музыка или с текстовым сопровождением.

2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

3. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

4. Самомассажа. Оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними, «Массаж лица», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

Требования к уровню подготовки учащихся.

1 класс

Знать: правила поведения и передвижения по спортивному залу; правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами, правила личной гигиены.

Уметь: подобрать форму одежды для занятий по ЛФК; строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; выполнять повороты по ориентирам.

**Учебно-тематический план
для 1 класса**

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
Основы знаний	33	8	8	9	8
Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение , в рассыпную, в круг.	33	8	8	9	8
Бег. В разных темпах (медленный, средний). В разных направлениях (по кругу, по сигналу, с остановкой).	33	8	8	9	8
Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Самолётик». Упражнения в ходьбе на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.	33	8	8	9	8
Ходьба друг за другом. В рассыпную по показу учителя и по словесным указаниям.	33	8	8	9	8
Упражнения для формирования правильной осанки.					
Ходьба руки на поясе (за преподавателем)	16	8	8		
Ходьба руки на поясе (за направляющим)	17			9	8
Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Рыбка», «Корзинка».	33	8	8	9	8
Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Собачка», «Самолет», «Пловец».	33	8	8	9	8
Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».	33	8	8	9	8
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».	33	8	8	9	8
Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».	33	8	8	9	8

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».	33	8	8	9	8
Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами.	8		2	3	3
Упражнения для профилактики плоскостопия.					
Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	25	8	8	9	
Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)	8				8
Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	33	8	8	9	8
Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	29	4	8	9	8
Дыхательные упражнения	33	8	8	9	8
Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Гимнаст». С помощью учителя.	33	8	8	9	8
Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.	17	4	4	5	4
Элементы самомассажа	16	4	4	4	4
Элементы релаксации.	33	8	8	9	8
Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду	33	8	8	9	8
Подвижные игры: «Громче меня», «Гуси лебеди», «Два Мороза», «Быстро в домик», «Выше земли», «Левые правые», «Прокати мяч», «Кто быстрее поймает», «Фигуры», «Поймай мяч», Эстафеты.	33	8	8	9	8

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки изучения	Коррекция часов
1	Водная часть Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры.	1		
2	Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную в круг.	1		
3	Бег. В разных темпах (медленный, средний). В разных направлениях (по кругу, по сигналу, с остановкой).	1		
4	Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Самолётик». Упражнения в ходьбе на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.	1		
5	Ходьба друг за другом. В рассыпную по показу учителя и по словесным указаниям.	1		
6	Упражнения для формирования правильной осанки.			
7	Ходьба руки на поясе (за преподавателем)	1		
8	Ходьба руки на поясе (за направляющим).	1		
9	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Рыбка», «Корзинка».	1		
10	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Собачка», «Самолет», «Пловец».	2		
11	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».	1		
12	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».	1		

13	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».	1		
14	Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами.	2		
15	Упражнения для профилактики плоскостопия			
16	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	1		
17	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим).	1		
18	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1		
19	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	1		
20	Дыхательные упражнения.	2		
21	Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Гимнаст». С помощью учителя.	3		
22	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.	2		
23	Элементы самомассажа.	2		
24	Элементы релаксации.	2		
25	Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду.	1		
26	Подвижные игры: «Громче меня», «Гуси лебеди», «Два Мороза», «Быстро в домик», «Выше земли», «Левые правые», «Прокати мяч», «Кто быстрее поймает», Фигуры», «Поймай мяч», Эстафеты.	2		
	Всего часов	33		

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
- большим и средним
- большим и безымянным
- большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", "По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", "Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на пояс. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.

I. Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз.

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)