1. Растяжка.

И. п.: сидя на ковриках лицом друг к другу, ступни соединяются, колени прямые, взрослый и ребёнок держатся руками. Медленно взрослый тянет ребёнка на себя, ребёнок ложится животом на пол. Затем ребёнок медленно поднимается и тянет взрослого на себя, взрослый ложится животом на пол. Растягиваются приводящие мышцы бедра, мышцы спины, поясницы. Выполняем 8-10 раз.

2. И. п.: сидя на ковриках спинами друг к другу, руки сцеплены в локтях, прижаться поясницами друг к другу. Двигаемся по полу, делая шаги ягодицами. 4-6 дорожек туда и обратно.

3. И. п.: сидя на коврике лицом друг к другу, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Взрослый держит в руках мяч и ложится па спину, ребёнок лежит. Передаём друг другу мяч из положения лёжа. Взрослый садится и передаёт мяч, а ребёнок садится и берт мяч. Выполняем 6-8 раз.

4. Приседание с утяжелением. И. п.: ноги на ширине плеч, спина прямая ребёнка держим на руках. Приседаем, держа колени в параллели с носком. До 20 повторений.