**Гімнастка**

1. Сидячи, почергове витягування і згинання ніг. Ноги на підлогу не опускати. 10 - 20 разів.

2. Сидячи, прогинання й згинання хребта. 10 - 20 разів.

3 Сидячи, розвести лікті в бік - вдих, витягнути руки вперед з напруга - видих. 4 - 6 разів.

4. Сидячи, встати з прогином корпусу і сісти. 8 - 10 разів.

5. Сидячи, як можна великі повороти корпусу. Спина рівна. 10 - 12 разів.

6. Сидячи, ноги витягнуті, зігнути ногу і руками притиснути до живота, втягнути живіт - видих, при витягуванні ноги вдих. 4 - 8 разів кожною ногою.

7. Сидячи, напружити м'язи живота, потім розслабити. 15 - 20 разів.

8. Сидячи, ноги витягнуті, поперемінно напружити-розслабити м'язи правого і лівого стегна. 15 - 20 разів.