**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Упр-ия 1**

И.П. упор лёжа, мяч под животом и бёдрами, три точки опоры

Выполнение: поднять правую ногу и левую руку (12 раз)

**Упр-ия 2**

И.П. упор лёжа, мяч под бёдрами и животом

Выполнение: сгибание разгибание рук в упоре лёжа.(12 раз)

**Упр-ия 3**

И.П. стоя у стены, мяч зажат лопатками у стены.

Выполнение: приседание с мячом у стены( на голове мешочек) (10 без мешочка,15раз с мешочком)