

Комплекс №1

«Птичка в гнездышке»



«Птичка крыльями махает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Раскачиваясь на балансире 1- руки в сторону 2- руки вверх 3- руки в сторону 4- руки вверх
«Клювом в стороны мотает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Раскачиваясь на балансире 1- поворот головы вправо 2- поворот головы влево 3- поворот головы вправо 4- поворот головы влево
«Никого не замечает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Остановить балансир 1- выполнить приседание 2- И.П. 3- выполнить приседание 4- И.П.
«Свое гнездышко качает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	1-4- Развернуться правым боком и раскачать балансир. Повторить на левую сторону.

Комплекс №2

«С другом в лодке»



С другом не разлей вода: Куда ты, туда и я.	Держать друг друга за руки и раскачивать рокерборды в одном направлении.
Даже будь на море качка Для нас это не сложная задача.	Держать за предплечья и раскачивать рокерборд в противоположном друг от друга направлениях.
И когда на сушу встанем Друг от друга не отстанем.	Выполнять шаги на рокерборд и на пол, по принципу степ-шага лицом друг к другу.
Будем дружно танцевать И ладошки отбивать.	1.Прыжком встать на рокерборд 2.Отбить друг другу ладошки 3 - 4. Шагом встать на пол в И.П.

Комплекс №3

«Котенок с клубочком»



Котенок на печке лениво вздыхает	1-2. Поднять мяч вверх-сделать вдох. 3-4. Опустить мяч до уровня груди- выдох.
В клубочек с ним никто не играет	Уронить мяч на пол и поймать после удара об пол.
Ты котенок не скучай, и клубочек покатай.	Сидя на карточках перекачивать мяч по полу от правой руки к левой и обратно.
Ой, смотри развеселился! Вокруг печки зарезвился!	Прокатывать мяч под рокербордом, оббегать и ловить с другой стороны.

Комплекс упражнений йоги «Репка»	
Посадил дед репку.	Рокерборд «лодочкой» Асана: «Поза удовольствия» Сидя раскачиваем балансир.
Выросла репка большая-пребольшая.	Рокерборд «дугой» Асана: «Поза дерева».
Стал дед репку из земли тянуть: тянет-потянет, вытянуть не может.	Асана: «Поза стула»
Позвал дед на помощь бабу. Бабу за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.	Асана: «Всадник»
Позвала бабу внуку. Внука за бабу, бабу за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.	Асана: «Поза мудреца»
Кликнула внука Жучку. Жучка за внуку, внука за бабу, бабу за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.	Асана: «Собака мордой вверх и мордой вниз»
Кликнула Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внуку, внука за бабу, бабу за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.	Асана: «Кошки»
Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внуку, внука за бабу, бабу за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянули репку!	«Стоячий наклон вперед с подъёмом и приветствием к солнцу»