**Комплексы**

**утренней гимнастики**

**для детей среднего возраста**

 

 **Инструктор по физической культуре**

 **Николаева Татьяна Николаевна**

**Комплекс №1 без предметов**

**1.** Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; ходьба врассыпную; бег обычный, ходьба в колонне по одному.

**2. «Потянись».**

И.п.- о. с., руки на поясе.

1-руки в стороны; 2-  руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-вернуться в и. п. (6 раз)

**3. «На качелях».**

И.п.- о. с., руки вдоль туловища.

1- 2- наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх (6 раз)

**4. «Ножки длинные, короткие».**

И.п.- о. с., руки на поясе.

1-2-присесть руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п.(5-6 раз)

**5. «Ручками похлопаем, ножками потопаем».**

И.п. – сидя на полу, опора на руки сзади, ноги прямо, вместе.

 Постучать пятками по полу, похлопать в ладошки(чередовать 2-3 раза)

**6. И.п. – о. с., руки на поясе.**

1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 1- прыжком ноги вместе.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2 без предметов**

**1.** Ходьба в колонне по одному, врассыпную, в колонне по одному, бег обычный. Ходьба в колонне по одному. Построение в круг.
**2.«Улыбнись солнышку».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (3раза)

**3. «Играем с солнышком».**

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (5 раз)

**4. «Играем с солнечными лучами».**

И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п.

**5. «Отдыхаем на солнышке».**

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону)

**6. «Ребятишкам радостно».**

И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки чередовать с ходьбой.

**Комплекс №3 «Белочки»**

**Воспитатель предлагает отгадать загадку: «Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу».
Дети: Белочка.
Воспитатель: Правильно, белочка. Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.**
**1.** Ходьба в колонне по одному, на носочках. Бег обычный, врассыпную. Построение врассыпную.
**2. «Белочка проснулась».**

И.п. – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх, Вернуться в и.п. (5 раз)

**3. «Белочка моет лапки».**

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки.

Вернуться в и.п. (6 раз)
**4. "Грызет орешки".**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (6 раз)
**5. "Греется на солнышке".**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По 3 раза каждой ногой) Дыхание произвольное.
**6.«Белочка прыгает с ветки на ветку».**Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
**7. «Ходьба за белочкой».** Поблагодарить белочку за зарядку.

**Комплекс №4 со стульчиком**

**1.** Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). «Спрячемся от мишки»-присесть, бег обычный, ходьба.
**2. «Сильные медвежата».**

И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (5 раз)
Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

**3. «Умные медвежата».**

И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По 3 раза в каждую сторону)

**4. «Медвежата отдыхают».**

И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены.
Вдох левой ноздрёй, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (3 раза)

**5. «Хитрые медвежата».**

И.п. – стоя руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Bернуться в и.п. (6 раз)

**6. «Веселые медвежата».**

И.п. – стоя около стула. Прыжки вверх.

**7.** **«Прощание медвежат с гостями».** Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

**Комплекс №5 с мячом**

**1.** Ходьба на носочках, между предметами змейкой. Бег

врассыпную, ходьба.

**2. "Мяч вверх".**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 - вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

**3. "Наклоны с мячом".**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1 - поднять мяч вверх. 2 – наклон. 3,4 - вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

**5. "Приседание".**

И.п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

1 - присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 - вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

**6. "Переложи мяч".**

И.п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой - мяч.

1- поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 - вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

**7.** И.п.- основная стойка, мяч внизу. Прыжки.

**Комплекс №6 с мешочками**

Построение друг за другом. Ходьба обычная. Ходьба как «лошадки». Бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

Построение врассыпную.

**1 .«Подними мешочек» 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу.

1 -2- поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в

другую руку (вдох).

3-4- и.п. (вниз), темп медленный.

**2. «Мешочек положить» 6 раз.**

И.п.- ноги на узкой дорожке, мешочек внизу в двух руках.

1-2- присесть, положить мешочек впереди себя (сели).

3-4- и.п.

**3. «Положи мешочек» 4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги на широкой дорожке, мешочек за спиной.

1-2- наклониться вперед, мешочек положить впереди себя (положили).

3-4- выпрямиться.

5-6- наклониться вперед, взять мешочек (взяли).

7-8- и.п.

**4. «Мешочек качается» 4 раза в каждую сторону.**

И.п.- ноги врозь, мешочек держать двумя руками на голове.

1 -2- наклониться вправо.

3-4- наклониться влево (дыхание произвольное).

**5. Прыжки 2 раза по 20 прыжков.**

И.п.- ноги чуть расставлены, руки произвольно, мешочек впереди.

1-20- прыжки вокруг мешочка. Ходьба

**Комплекс №7 «Зимушка-зима»**

**Воспитатель. Какое время года сейчас? (Ответы?) Чем вам нравится зима! (Ответы?) Давайте покажем, как нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней** **дороге.
1.** Ходьба по залу в колонне по одному. Ходьба парами, не беря за руки. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Построение в круг.
**2. «Падает снег».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться в и.п. (5 раз)
Указание. Хорошо потянуться.

**3. «Греем руки».**

И.п. - сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них:

1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Вернуться в и.п. (5 раз)
**4. «Глазки устали от снега».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (3 раза)

**5. «Холодно от мороза».**

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (5 раз)

**6. «Детвора рада зиме».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (2 раза)

**Комплекс №8 с платочком.**

Ходьба обычная. На носках. С высоким поднимаем колен. Бег обычный, «лошадки», ходьба.

**1.** **«Покажи платочек».** И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

**2. «Повернемся вправо-влево»** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

**3. «Маленькие - большие»** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках;хватом сверху за концы.

1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).

**4.**  **«Стираем платочки».** И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 - исходное положение (5-6 раз).

**5. «Попрыгаем!»**  И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

**6.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

**Комплекс №9 с малым мячом.**

**1. Ходьба** в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

**2. «Переложи».** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны;

2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

**3.** **«Наклоны».** И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).

**4.** **«Повернись».** И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

**5.** **«Присядем».** И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** **«Лодочка».** И. п.— лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед; 2 — вернуться и исходное положение (5-6 раз).

**7.** И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

**Комплекс №10 без предметов.**

**1. Игровое упражнение** «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

**2. «Руки вперед-вверх».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх;

3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

**3. «Присядем!».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками;

3-4— вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

**4. «Наклонись!»** И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

**5. «Хлопнем по коленочкам».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

**6. «Весело попрыгаем».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

**7. Ходьба** в колонне по одному.

**Комплекс №11 с кубиком.**

**1.** Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

**2. «Кубики в стороны-вверх».**  И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — поднять кубики в стороны;

2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**3. «Положи кубик».**  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики;

4 — исходное положение (б раз).

**4**. **«Присядем с кубиком».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**5.** **«Вправо-влево повернись».** И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться  в исходное положение (6 раз).

**6.**  **«Прыжки».** И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №12 с кеглей.**

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

**2.** **«Поиграем с кеглей».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

**3.** **«Наклон».** И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**4**. «Ванька-встанька». И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — сесть на колени, руки вперед, переложить кеглю в левую руку 2 — выпрямиться. (5-6 раз).

**5.** **«Поставь кеглю».** И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6. «Поднимем ножку».**  И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в руках. 1-2 -поднять правую ногу вверх опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

**7.** **«Попрыгаем».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

**Комплекс №13 без предметов.**

**1.** Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними

0,5 м).

**2. «Потянись».** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

**3. «Как лошадки».** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

**4. «Маленькие-большие».** И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**5. «Строим крышу».** И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

**6. «Прыжки».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №14 с косичкой.**

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**2.** И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы. 1 - косичку на грудь;

2 — косичку вверх; 3 — косичку на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

**3.** И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

**4.** И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**5.** И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на пол Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

**7.** Ходьба друг за другом.

**Комплекс №15 с образами.**

**1. "Цапля машет крыльями" 8 раз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу;

1-2. руки в стороны, сделать волнообразные движения;

2-3. и.п.

**2. " Цапля стоят на одной ноге" 8 раз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. развести руки в   стороны,  поднять правую, /левую/ ногу;

3-4. и.п.

**3. " Цапля достает лягушку из болота" - 8 таз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1-2.наклониться,  дотянуться правой рукой до  носка ноги, колени не сгибать;

3-4, и.п.  тоже левой рукой.

**4. "Цапля глотает лягушку" - 10 раз.**

и.п.  - стоя на коленях,  руки внизу;

1.  поднять руки вверх,  хлопнуть над головой;

2. и.п.

**5. " Цапля прыгает"' 25 сек.**

и.п.  -  ноги на ширине  плеч,  руки на поясе. прыжки попеременно меняя ноги, назад – вперед в чередовании с обычной ходьбой.

**6. Ходьба.**

**Комплекс №16 с обручем.**

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки за головой. Обычная ходьба, по сигналу принять положение стоя на одной ноге («цапля»). Перестроение в звенья.

1. **«Посмотри в обруч».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч к плечам.  1- обруч вверх, посмотреть; 2-и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Поверни обруч».** И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса.  1-2- поворот вправо, повернуть в обруч;  3-4- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота.  Повторить по 3 раза.
3. **«Не задень».** И.п.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков.  1-2- ноги прямые врозь;  3-4- и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Положи и возьми».** И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью.      1 – 2 – наклон вперёд, положить обруч – выдох; 3 – 4 –и.п. вдох.  То же, взять обруч. Повторить 5 раз.
5. **«Пролезь».** И.п.: ноги врозь, руки за спиной, стоять в обруче.  1 – присесть, взять обруч;  2- выпрямиться;  3- поднять вверх;   4 – обруч к плечам, положить. Повторить 4 раза.
6. **«Подпрыгивание».** И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (2круга) вокруг обруча. Повторить     3 раза, чередуя с ходьбой.

 Перестроение из звеньев в колонну. Обычная ходьба.

**Комплекс   №17   с мячом**

Обычная ходьба; ходьба на носках; обычная ходьба; ползание на стопах и ладонях; обычная ходьба.

1. **«Вверх».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч за голову. 1 – 2 – мяч вверх, посмотреть; 2 – и.п.   Повторить 5 раз.
2. **«Прокати».** И.п.: стоя на коленях, мяч на полу, руки за спину.  1 – 3 – наклон вперёд, прокатить вправо – влево; 4 – и.п.  Повторить  5раз.
3. **«Прокати в ворота».** И.п.: сидя, мяч на полу у колен, руки упор с боков. 1 – согнуть ноги; 2- 3 – прокатить под ногами вправо – влево; 4 – и.п.   Повторить 6 раз.
4. **«Подними».** И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1 – мяч вверх; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Брёвнышко».** И.п.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить 3 раза.
6. **«Бросок и ловля».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч у груди. Присесть, бросить мяч о пол, поймать и хорошо выпрямиться. Повторить 6 раз.
7. **«Не задень».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу, руки на пояс. 8 – 10 – подскоков и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

 Ходьба.  Упражнение на дыхание. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произнесением длительного звука «у – у – у».

**Комплекс №  18 без предметов**

Обычная ходьба. Ходьба на носках со свободным движением рук.  Обычная ходьба. Подскоки. Ходьба.

**1. «Хлопок».** И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.            1 – руки в стороны;  2 – хлопок перед собой, сказать «хлопок»;  3 – в стороны; 4 – и.п.        5 раз.

**2. «Маятник».**  И.п.:  ноги слегка расставить, руки прямые назад.  1 – взмах рук вперёд, сказать «тик»;  2 – и.п.;  3 – взмах вперёд, сказать «так»;  4 – и.п.         После 6 – 8 движений руки вниз, пауза.     3 раза.

**3. «До колена».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – 2 – наклон к правому  колену, стараясь коснуться лбом колена – выдох; 3-4- и.п.    То же к левому колену. 3 раза.

**4. «Посмотри на пятки».** И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс. 1 – 2 – поворот вправо, посмотреть;   3 – 4 – и.п.  То же влево. 3 раза.

**5. «Поднять ногу».** И.п.: лежа на спине. 1 – правую вверх; 2 – и.п. То же, левой.  3 раза.

**6. «Перекат на пятки».**  И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.  1 – подняться на носки;    2 – перекат на пятки. После 4 – 6 движений пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное.     3раза.

**7. «Прыжки».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.  8-10 – подпрыгиваний, пружиня колени на месте.

Ходьба врассыпную с дыхательными  упражнениями. Вдох («сорвём цветок и понюхаем»), выдох со звуком «а-а-а» («приятно пахнет»).

**Здоровье  в порядке   -  спасибо зарядке.**