***« Если хочешь быть здоров!»***

«Прогулка в лес»

**« Вот сосна высокая стоит и ветками шевелит».**

И.п.- основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклониться вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п; 4 – выдох – наклониться влево , вернуться в и. п.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п.- ноги врозь, руки опущены 1 – вдох; 2 – ВЫДОХ – НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЁД; 3 – ВДОХ – ВЕРНУТЬСЯ В И.П.; 4 – ВЫДОХ.

3. « Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан» (берёза)

И.п. – ноги вместе, руки опущены:1 – вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох- руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3 – повторить , вернуться в и.п.

« В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» ( орех)

И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища: 1 – вдох; 2 – выдох – сесть ноги не сгибать, руки к носкам; 3 –вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п.

***«Мы строим дом»***

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены.

1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, пальцы сжать в кулак ( « УХ!»); 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад.

1 –вдох; 2 – выдох – поворот туловища вправо (влево) Мах правой (левой) рукой в сторону. Назад, вперёд («Раз!»); 3 – вернуться в и.п.

3.«Белим потолок».

И.П. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – поднять правую руку вверх – назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх – назад; 4 – выдох – опустить левую руку.

4.« Наклеиваем обои»

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1 – вдох; 2 – выдох подняться на носки, прямые руки вверх;

3 – вдох; 4 – выдох вернуться в и.п.

5.« Красим пол».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак.

1 – вдох; 2 – выдох – слегка наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь («Жик!»); 3 – вдох; 4 – выдох– вернуться в и.п.