Бывший друг Средняя группа 2

**Вводная часть:**

1.- Наклоны головы, руки на поясе ( наклонить голову прямо, влево, вперед, назад) 4 раза

2.- "Удивляемся"- руки на поясе, поднять плечи вверх.

3.- "Ванька- встанька"- широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища, наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног. медленно скользить ногами в разные стороны. 6 раз.

4. " Болтушка"- ноги в стороны, правой ногой помахать вперед- назад. 4 раза.

5. "Пружинка"- полуприсед, встать на полупальцы.

6. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

**Основная часть:**

1."Ходьба"- сидя, упор на прямые руки, ходьба на согнутых коленях. 6 раз.

2." Вращение стопами"- сидя, круговые вращения стопами.5 раз.

3."Слоник"-широкая стойка, пальцы ног вперед, руки положить на бедра. На выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола. 4 раза.

4. "Рыбка"- лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. вытянуть ноги, оторвать от пола плечи и ноги , не сгибая колен. 4 раза.

5. "Лисичка"- стоя на коленях, сесть на пол справа, согнутые ноги останутся слева 3 раза.

6." Деревце"- сомкнутая стойка, пятки вместе, ноги слегка разведены, руки опущены вдоль тела. вытянуть шею вверх, поднять руки над головой , опустить руки, расслабиться.4 раза.

7." Веточка"- узкая стойка. руки вытянуты вперед и сцеплены в "Замок" ладонями наружу, на выходе поднять руки над головой .

8." Змея"- лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. - на выдохе подняться на руках. в пол упираются только ладони.

9. " Колобок"- сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. подтянуть колени к себе. пятки к ягодицам, спину выпрямить. На выдохе обхватить колени руками. голову опустить на колени. Обхватить колени руками, голову опустить на колени, перекатиться на спину на спину. 5 раз.

10." Волна"- лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. 4 раза.

**Заключительная часть**

Массаж волшебных точек ушей.