**Гимнастика для детей.**

**1. Ходьба:**

Зашагали ножки: «Топ-топ!»

Прямо по дорожке: «Топ-топ!»

Вот как мы умеем,

Ну-ка, веселее!

**2.Ходьба на носках, руки вверх:**

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем!

**3.Ходьба на пяточках, руки за спиной:**

Дальше по лесу шагаем,

Руки за спину кладем

И на пяточках идем!

**4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед:**

А за нами по дорожке

Скачут мышка, заяц и лягушка.

Прыг-скок, прыг-скок!

**5.Обычный бег:**

Вот и волк бежит за нами,

Грозно щелкая зубами.

**6.Бег змейкой между предметами:**

Смотрит хитрая лиса,

Мы лисичку обхитрим и тихонько побежим!

**7.Обычная ходьба:**

Снова по дорожке шагают наши ножки!

Дыхательные упражнения:

Глубоко вдыхайте,

Новый день встречайте!