****

****

**«Цветок»**

|  |
| --- |
| 1. Я в землю семечком попал  И вдруг цветком красивым стал.  *И.п. полный присед, сгруппироваться; 1- встать потянуться вверх, руки на пояс; 2-и.п. (5-6 раз)* |
| 2. Я выше к солнцу потянулся  И лепестками лучиков коснулся.  *И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- руки через стороны вверх, встать на носочки; 2-и.п. (5-6 раз)* |
| 3. Я поглядел по сторонам,  И много я цветов увидел там.  Они такие же, как я,  Они, они мои друзья.  *И.п. ноги на ширине, руки на поясе; 1- поворот в правую сторону, правую руку в сторону; 2-и.п. 3-4- то же в левую сторону; ( 5-6 раз)* |
| 4. А ветерок меня качает,  И вправо влево наклоняет.  *И.п. то же; наклоны туловища вправо, влево; (5-6 раз)* |
| 5. Я с ветерком люблю играть,  И ниже, ниже стебелёк свой наклонять.  *И.п. то же; 1- наклон туловища вперёд, руки вперёд; наклонить туловище ниже пальцами рук коснуться носочков ног; 2-и.п. (5-6раз)* |
| 6. А бабочка красавица садится на меня,  Я рад своим друзьям всегда.  *И.п. о.с. руки в стороны; 1- полный присед, руки на колени; 2-и.п. (5-6 раз)* |
| 7. Гостей люблю я принимать.  И вкусною пыльцою угощать.  *И.п. то же; прыжки; (10раз)* |
| 8. Упражнение на дыхание:  *«Цветы»*  . Когда настанет ночь друзья,  То, как и вам мне спать пора  *И.п. полный присед, сгруппироваться;* |