****

****

**«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;* |