Гимнастика.

1. «Цветы распускаются» — «Наши нежные цветы распустили лепестки».
И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.
Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

2. «Цветы качаются» — «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».
И. п. – стоя на коленях.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

3. «Цветы устали» — «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».
И. п. – сед с прямыми ногами.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

4. «Цветы заснули» — «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».
И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

5. «Одуванчик» — «Есть такой цветок – круглый, как венок. На него подуть слегка – осталась ножка от цветка».
И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

6. «Чертополох» — «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан – чертополох».
И. п. – лежа на спине.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, на счет 3 – 6 – круговые движения руками назад, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 6 раз.

7. «Налетел ветер» — «Вдруг подул ветерок, закачались цвет, задрожали стебельки и лепестки».
И. п. – о. с.
Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 -8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

8. «Дуем на одуванчик» — дыхательное упражнение – повторить 2 раза.