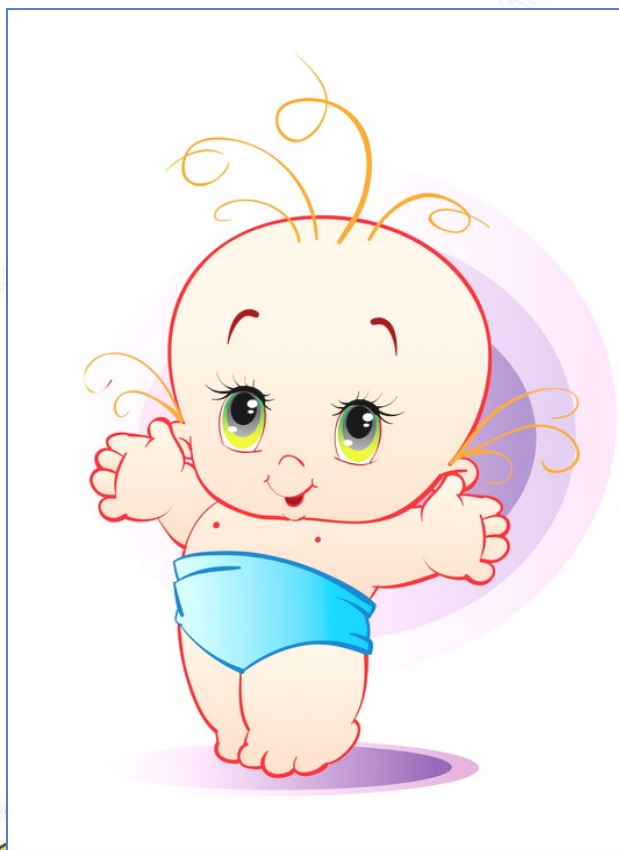



# **Карточка комплексов**

## **утренней гимнастики в 1 младшей группе**



**Н.В.**



Ежедневные занятия утренней гимнастикой играют огромную роль в организованности детей, формировании двигательных качеств, умении планировать свою деятельность, да и просто в их психическом развитии. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных учреждениях.

**Детям нельзя навязывать выполнение гимнастики.** Поэтому постарайтесь превратить гимнастику в увлекательную игру, в которую вы можете играть и дома, и во время прогулок.









**Комплекс № 3 (ОКТАБРЬ):**

**1. Дети вместе с педагогом поют песенку:**

Петушок, петушок

Золотой гребешок

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет:»Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за педагогом.

**2 .Бег в среднем темпе -30 секунд. Переход на ходьбу.**


**3. Подвижная игра в кругу «Надувайся пузырь»**

**Надувайся пузырь, надувайся большой,**

**Оставайся такой, да не лопайся.**



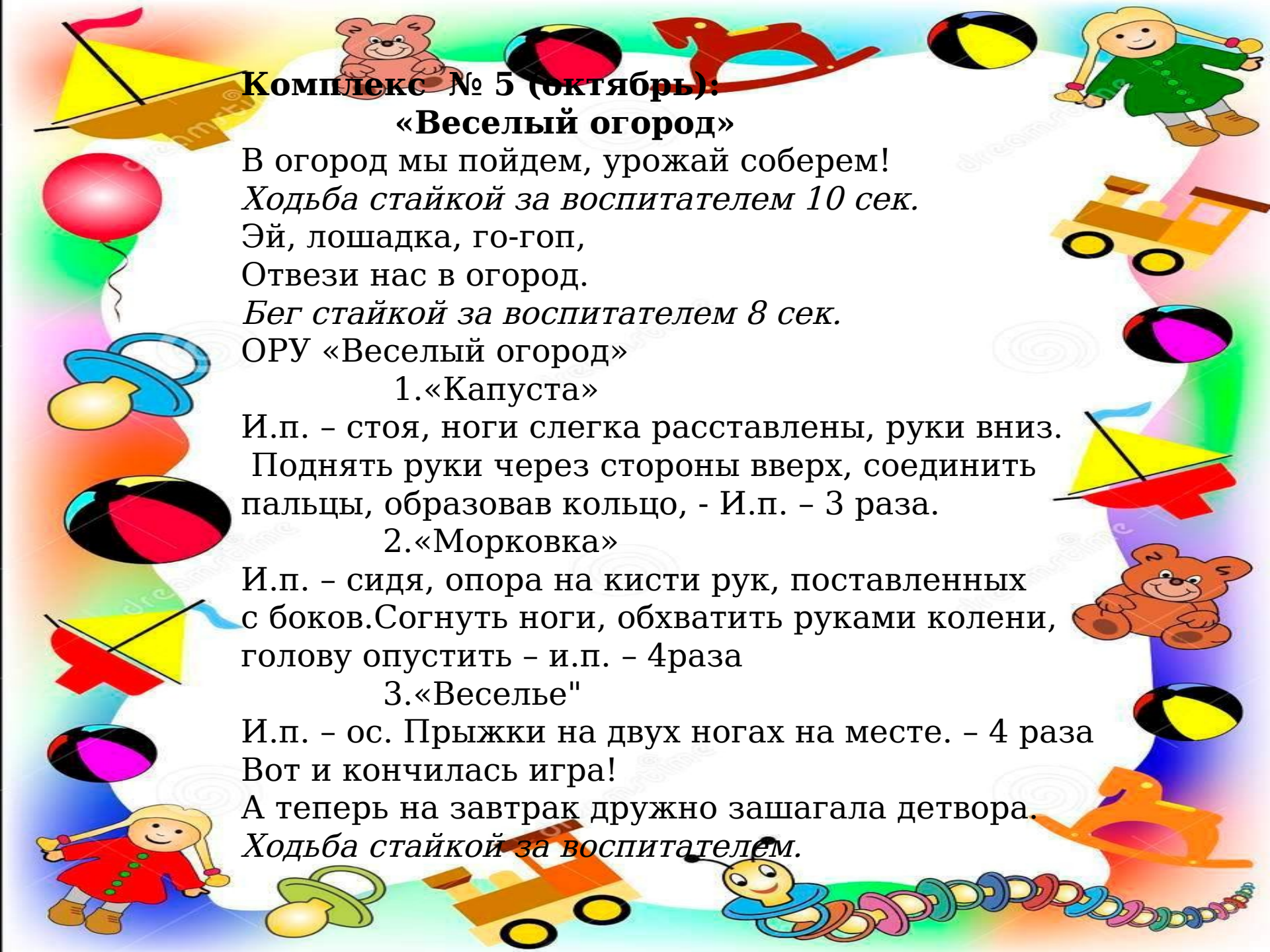




**Подвижная игра**  
**«Ходят по дорожке красные сапожки!»**

Ходят по дорожке  
красные сапожки.  
Это не сапожки,  
Это Маши ножки.  
Топ-топ топ-топ,  
Покружились.  
Топ-топ, топ-топ,  
Наклонились.





**Комплекс № 5 (октябрь):**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,  
Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

**1.«Капуста»**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.  
Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

**2.«Морковка»**

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить - и.п. – 4 раза

**3.«Веселье»**

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза  
Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*

**Комплекс №6 (октябрь)**  
**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*

Эй, лошадка, го-гоп,  
Отвези нас в огород.

*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.  
Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы,  
образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2.«Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.  
Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову  
опустить – и.п. – 4раза

3.«Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!  
Вы, горошины, бегите.  
Домик свой скорей найдите.

*Бег в рассыпную под музыку, с окончанием музыки дети*

*бегут к воспитателю. - 2 раза.*  
*Ходьба стайкой за воспитателем.*



# Комплекс № 7 (ноябрь) :

## 1. «Воробушки»

Птички в гнездышках сидят и на улицу глядят.  
Погулять они хотят и тихонечко летят  
Полетели, полетели перышки почистили,  
Хвостиком встряхнули. Опять полетели.  
На дорожку сели, прыгают, чирикают  
Зернышки клюют.

*(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)*

## 2. Ходьба (30 секунд)

## 3. Подвижная игра «Ходит Ваня».



# «Ходит Ваня»

Цель: учить стоять в кругу, подпевать песни, воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

Ходит Ваня, ходит Ваня  
Ищет Ваня, ищет Ваня,  
Для себя дружочка  
Нашел Ваня. Нашел Ваня  
Для себя дружочка

Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают слова. Один ребенок находится в кругу и выбирает себе дружочка на слова: Нашел Ваня, нашел Ваня для себя дружочка. Стоя в кругу, они танцуют, а остальные дети хлопают в ладоши. Затем воспитатель меняет ведущего, игра продолжается.



## КОМПЛЕКС № 8 (НОЯБРЬ)

### 1. «Мы - цыплята»

Курочки-хохлатки по двору гуляли  
Курочки-хохлаточки зернышки искали  
Вышла курочка гулять, свежей травке пощипать  
А за ней ребятки, желтые цыплятки.  
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко,  
Лапками гребите, зернышки ищите »  
Съели толстого жука, дождевого червяка,  
Выпили водицы полное корытце  
Нужно зернышко найти. Ты побегай, поищи.  
Только дождик вдруг польет - нам намочит  
гребешок.  
Мама-курочка зовет, всех под крылышко берет.  
(Дети выполняют с педагогом движения курочки  
и цыплят согласно тексту)

### 2. Ходьба (30 секунд)

### 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»



# Солнышко и дождик

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке; упражнять в ходьбе и беге.

**Описание:** дети сидят на стульях - это их «домики». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает: «Кап-кап-кап!» Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять, дождь перестал!»

**Правила:** 1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!»  
2. Бегут домой на сигнал «Дождь пошел!»

**Варианты:** дети сначала занимают любой стул, потом только свой; вместо домика устроить переносной навес - прятаться от дождя.



## Комплекс №9 (ноябрь)

### «Птицы»

Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*  
Птицы улетали, крыльями махали.  
Вот так, вот так крыльями махали.  
*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*  
ОРУ «Птички»

#### 1.«Птички ходят по водичке»

И.п. - о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

#### 2.«Пью птички»

И.п. - о.с. Приседание на месте. - 4 раза

#### 3.«Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

*Ходьба стайкой за воспитателем.*



# ДЕКАБРЬ

## Комплекс № 10:

### 1. «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

*(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).*

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп – надо лапочки погреть

*(Встают, хлопают в ладоши)*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

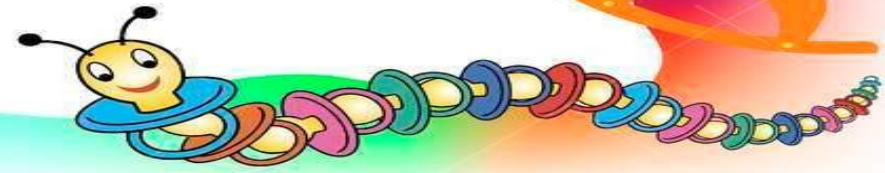
*(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)*

Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг – и ускакал!

### 2. Ходьба (30 секунд).

### 3. Подвижная игра «Кот и мышки».





## Подвижная игра "Кот и мыши"

Правила игры. Для выбора кота и мышки возможно использовать речевку-песенку, проговариваемую затем в ходе игры:

**Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот,  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите:  
Как проснется Васька-кот,  
Разобьет весь хоровод!**



Описание хода игры: играющие водят хоровод, в центре которого - мышка - это ее «домик», проговаривая или напевая слова. Как только песенка кончилась, играющие понимают руки, не размыкая их - «дверки открываются», мышка выбегает наружу и бежит от кота, поджидавшего ее за пределами хоровода.





**Комплекс №1 (декабрь)**  
**«В гости к елочке»**

Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться.  
Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем и не чуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.*

Холодно в лесу зимой побежали все за мной

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «В гости к елочке»

1.«Высокая елка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон

(внизу у пола выполнить движение кистями рук

«берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки

вперед-вверх – движение кистями «вешаем

игрушки» - 4 раза.

3.«Радуемся елке»

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза



# Комплекс № 2 (ДЕКАБРЬ):

## 1. «Котята»

Как у нашей кошки подросли ребята,  
Подросли ребята, пушистые котята.  
Спинки выгибают, хвостиком играют.  
А у них на лапках острые царапки  
Длинные усищи, зеленые глазищи.  
*(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят. Стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).*

Очень любят умываться, лапкой ушки почесать  
И животик полизать. Улеглись на бочок  
*(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизут» животик, прогибают спинку)*

И свернулись в клубок, а потом прогнули спинки  
Убежали из корзинки  
*(Разбегаются бег в течение 30 секунд)*

## 2. Ходьба (30 секунд).

## 3. Подвижная игра «Самолеты»



# Самолеты

**Задачи:** развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

**Описание:** дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:** 1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!»  
2. По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвратиться в свои колонны, места, где поставлен их флажок.




**Варианты:** пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону; менять ведущих в колоннах.




# ЯНВАРЬ.

## Комплекс № 13

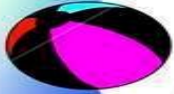
### 1. «Снежинки».



Выпал беленький снежок, всюду посветлело.  
Лепим, лепим мы снежинки ловко и умело.  
Очень весело сейчас со снежками пляшем  
Посмотрите-ка на нас, на веселье наше.  
*(Дети прыгают на двух ногах, кружатся  
руками делают «фонарики», полуприседают,  
бегают в разных направлениях).*



Вместе с нами поиграть всех мы приглашаем.  
Быстро-быстро побежим – никто нас не поймают.



### 2. Ходьба (30 секунд).



### 3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»



## Комплекс №1 (ЯНВАРЬ).

### 1. «Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

### 2. «Мишка».

Зайка по лесу гулял, а в берлоге мишка спал.  
Ближе зайка подбежал и зайчат к себе позвал.  
Услыхал медведь и давай реветь: «Кто тут смеет так шуметь»

*(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовет ребят к себе и грозит пальцем. Повторяя последнюю фразу).*

Мишка, ты нас не пугай, вместе с нами поиграй;  
Лапочками хлоп-хлоп, ноженьками топ-топ  
Выставляем ножки в беленьких сапожках,  
Хвостиком машем

*(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну то другую ногу, пляшут)*

### 3. Ходьба (30 секунд).

### 4. Подвижная игра «Лохматый пёс»





**Комплекс №15 (январь)**  
**«Снежинки»**

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла  
*Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.*

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  
Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать.

*Ходьба на носках 10сек.*

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.*

ОРУ «Снежинки»

1.«Играем со снежинками»

Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. - 4 раза.

2.«Делаем снежок»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

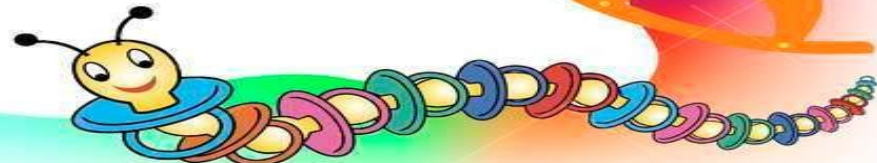
Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться -

И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

И.п. - о.с. Прыжки на двух ногах на месте. - 5 раз

*Раз - два, раз - два,  
Вот и кончилась игра.*







**ФЕВРАЛЬ.**

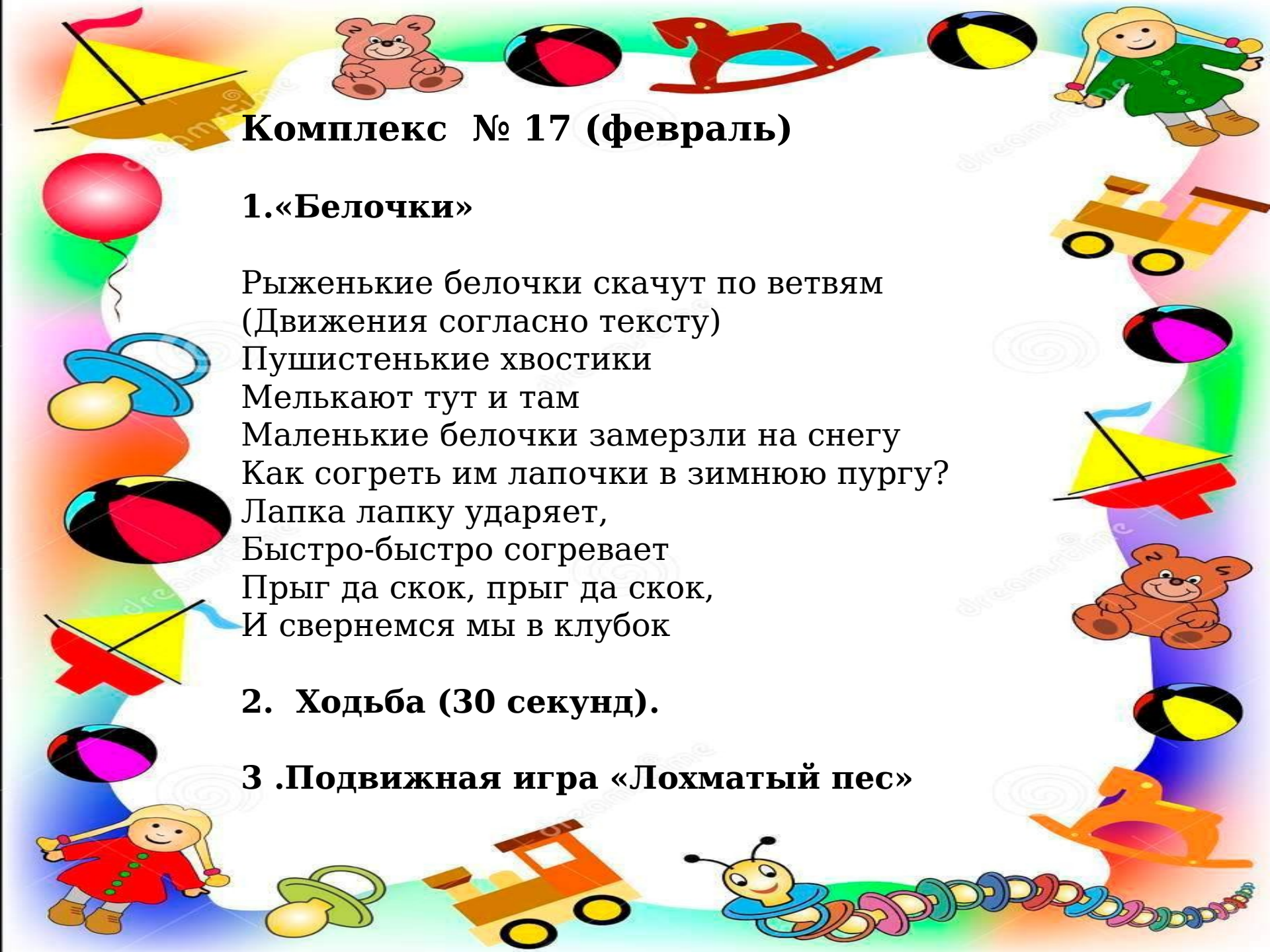
**Комплекс № 16:**

**1. «Неваляшки»**

Мы милашки  
Куклы неваляшки,  
Куклы неваляшки,  
Яркие рубашки.  
Мы не спим и не сидим,  
И ложиться не хотим.  
(Движения согласно тексту)

**2. Ходьба (30 секунд).**

**3. Подвижная игра «Лохматый пес»**



## Комплекс № 17 (февраль)

### 1. «Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям  
(Движения согласно тексту)  
Пушистые хвостики  
Мелькают тут и там  
Маленькие белочки замерзли на снегу  
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?  
Лапка лапку ударяет,  
Быстро-быстро согревает  
Прыг да скок, прыг да скок,  
И свернемся мы в клубок

### 2. Ходьба (30 секунд).

### 3. Подвижная игра «Лохматый пес»





**Комплекс №18 (февраль)**

**«Веселые погремушки»**

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

*Ходьба на носках 15сек.*

*Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек*

*Перестроение в полукруг*

**ОРУ «Веселые погремушки»**

**1.«Позвеним сверху»**

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно,

руки с погремушками за спиной. Поднять руки  
вверх,

позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

**2.«Спрятали погремушки»**

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести  
погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4  
раза.

**3.«Прыгаем с погремушкой»**

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

*Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.*



**МАРТ**

## **Комплекс № 19:**

### **1. «Наши ножки»**

По ровненькой дорожке шагают наши ножки.  
Шагают наши ножки.

*(Дети идут друг за другом, выставляя ножки,  
делают «пружинки»)*

совсем не устают.

Вот деточки попляшут и ручками помашут,  
*(Делают руками фонарики, кружатся и  
приседают)*

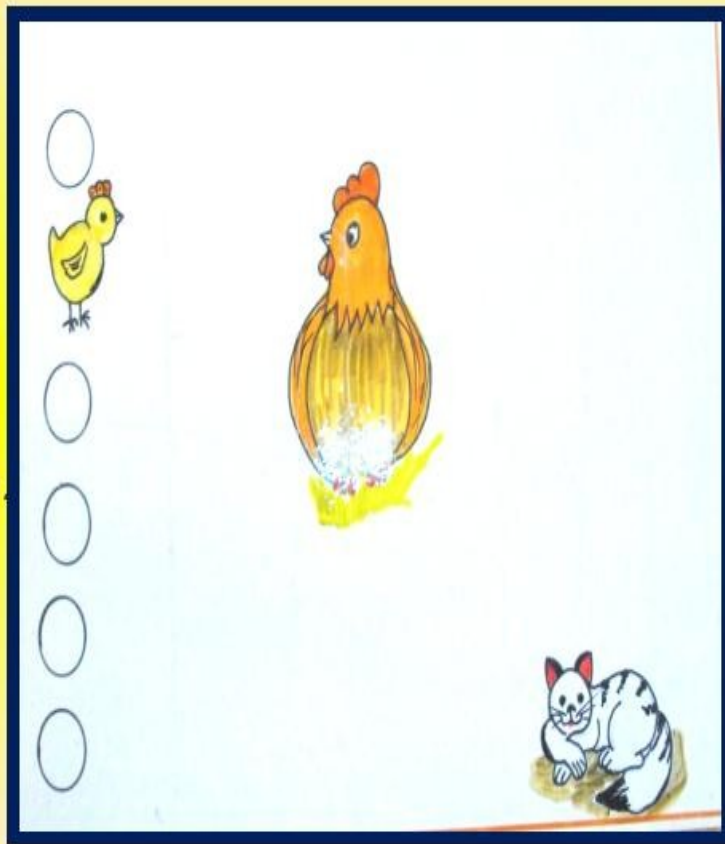
*Покружатся на месте, присядут, отдохнут.*

### **2. Ходьба (30 секунд).**

### **3. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»**

## “КУРОЧКА-ХОХЛАТКА”

Вышла курочка-хохлатка,  
С нею жёлтые цыплятки,  
Квохчет курочка: Ко-ко,  
Не ходите далеко.  
На скамейке, у окошка,  
Улеглась и дремлет кошка.  
Кошка глазки открывает  
И цыпляток догоняет.





## Комплекс № 20 (март)

### 1. «Догони мяч»

Мой веселый звонкий мяч

*(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)  
(Бегают по всей комнате имитируя игру с мячом)*

Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, Красный, Голубой,  
Не угнаться за тобой!  
(С.Я.Маршак)

### 2. Ходьба (30 секунд).

### 3. Подвижная игра «Бусинки».



## Подвижная игра «Бусинки»

**Цель:** медленно передвигаться, повторять движения за воспитателем.

Указания взрослого:

- Я буду ниточкой, а вы бусинки. Слушайте меня и будьте внимательны!

*Как мы бусинки лепили,  
Как мы бусинки лепили.*

(медленно ведет вперед по

прямой)

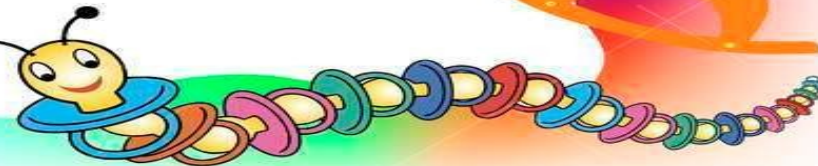
*Бусинки, бусинки,  
Красивые бусинки.  
Как мы с бусами играли,  
Как мы бусы собирали.*

(водит цепь из одной стороны  
в другую по всей группе)

*Бусинки, бусинки,  
Красивые бусинки.  
Как мы бусы завивали,  
Как мы бусы завивали,*

(медленно кружится,  
завивая цепь вокруг себя)

*Бусинки, бусинки  
Красивые бусинки.*





**Комплекс №21 (март)**

**«За воротами весна»**

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко

*Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать , будем мы весну встречать

*Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «За воротами весна»

1.«Сосульки»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Капель»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо с отведением правой руки

(ладонь вверх – «ловим капельки») – И.п. – 4 раза.

3.«Радуемся весне»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз





**АПРЕЛЬ.**

## **Комплекс № 22:**

### **1. «Ладушки»**

Ладушки, ладушки, где были? У бабушки.  
*(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)*

Что ели? Кашку. Что пили? Простоквашку,  
На головку сели. Попили, поели  
*(взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).*

Домой полетели.

### **2. Ходьба (30 секунд)**

### **3. Статическое равновесие**

Закрывать глаза и присесть  
Встать, открыв глаза  
Включиться в ходьбу.

### **4. Подвижная игра «Мыши в кладовой»**



## Мыши в кладовой

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в подлезании, в беге.

**Описание:** дети - мыши сидят в норках на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

- Правила:**
1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
  2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

**Варианты:** мышки подлезают под дугу, убегая в норки; вводится вторая кошка.



## Комплекс № 23 (апрель)

### 1. «Сорока»

(упражнение для рук)

Сорока, сорока, где была? Далеко.

*(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)*

Кашу варила, деток кормила

Этому дала кашки, этому киселька

*(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)*

Этому - сметанки. Этому - конфетку

А этому не дала: Ты дров не рубил,

*(Грозят указательным пальцем обеих рук)*

Воду не носил, кашу не варил.

### 2. Ходьба (30 секунд).

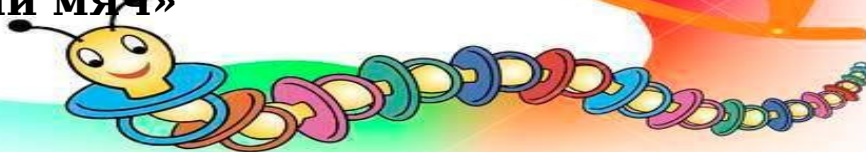
### 3. Статическое равновесие:

Остановиться, закрыть глазки и поднять руки вверх

Постоять, идти друг за другом

Остановиться, закрыть глазки, помахать ручками

### 4. Подвижная игра «Догони мяч»



## Подвижная игра «Догони мяч».

Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.





**Комплекс №2 (апрель)**  
**«Весна»**

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко

*Ходьба на носках 15сек.*

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «Весна»

1.«Скворцы прилетели»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в низу. Поднять руки вверх через стороны и подняться, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Птички зернышки клюют»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед достать пальцами пол – И.п. – 4 раза.

3.«Ленивый кот»

И.п. – о.с. Потянуться вверх, потом прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз



МАЙ

## Комплекс № 25:

### 1. Упражнение для кистей рук:

Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них  
Пальчики принимают форму шара.  
Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

### 2. Статическое равновесие:

Остановиться, Закрывать глазки и поднять руки вверх  
Постоять, Идти друг за другом  
Остановиться, Закрывать глазки  
Помахать ручками

### 3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый по лесу идёт  
(идут вперевалочку с ноги на ногу, приседают, делая вид, что собирают шишки)

Шишки собирает, Песенки поет.  
Шишка отскочила прямо мишке в лоб.  
(дотрагиваются до лба ладошкой)  
Мишка рассердился и ногою топ!

### 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик»



## «На лугу»

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет  
*Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.*

Чтобы травку не помять надо на носочки встать  
*Ходьба на носках 15сек.*

А лошадка на лугу прыгает резвиться, зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

*Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

*Перестроение в полукруг*

ОРУ «На лугу»

### 1.«Бабочка»

И.п. - стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам. Руки в стороны, потом вернуться в И.п. - 4 раза

### 2.«Стрекоза»

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо - влево - И.п. - 4 раза.

### 3.«Одуванчик»

И.п. - сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги (можно слегка развести),

одновременно выпрямить руки вверх и в стороны. 5 раз

### 4.«Жук»

Жук проснулся и жужжит, Над травкою он летит.

*Дети бегают врассыпную по залу со звуками «Ж-Ж-Ж»*

*под музыку, музыка останавливается дети*