|  |
| --- |
| **Ягоды считаем**  **дружно приседаем.** |
| **Ягоды считаем**  **дружно приседаем.** |
| **До пяти считаем – гири поднимаем.**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.  Руки поднять медленно вверх – в стороны,  Пальцы сжать в кулаках. |
| |  |  | | --- | --- | | **Сколько раз ударю в бубен,**  **Столько раз дрова разрубим.**  Стоя, ноги на ширине плеч,  Руки в замок вверх.  Резкие наклоны вперед – назад. |  | |
| **Наклониться столько раз,**  **Сколько уточек у нас.** |
| **Наклониться столько раз,**  **Сколько уточек у нас.** |
| **Сколько ёлочек зелёных**  **Столько выполни наклонов.** |
| **Сколько ёлочек зелёных**  **Столько выполни наклонов.** |
| **Сколько стрелочек до точки,**  **Столько встанем на носочки.**  И.п. – о.с. При подъёме на носках  Руки вверх – в стороны.     |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  | |
| **Наклонились столько раз,**  **Сколько кисточек у нас.**  И.п. – стоя, ноги врозь. При наклонах ноги не сгибать. |
| **Наклонились столько раз,**  **Сколько кисточек у нас.**  И.п. – стоя, ноги врозь. При наклонах ноги не сгибать. |
| **Будем мы сейчас считать**  **И грибочки собирать (наклоны).** |
| **Будем мы сейчас считать**  **И грибочки собирать (наклоны).** |
| **Сколько яблок у черты,**  **Столько раз подпрыгни ты.**  **\_ \_ \_** |
| **Сколько точек будет в круге,**  **Столько раз поднимем руки.** |
| **Сколько покажу кружков,**  **Столько выполни прыжков.** |
| **Мы присядем столько раз,**  **Сколько бабочек у нас.** |
| **Мы присядем столько раз,**  **Сколько бабочек у нас.** |
| **Сколько покажу кружков,**  **Столько выполни прыжков.** |
| **Сколько стрелочек до точки,**  **Столько встанем на носочки.**  И.п. – о.с. При подъёме на носках  Руки вверх – в стороны.     |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  | |