|  |
| --- |
| **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 носкахРуки 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 носкахРуки вверх – в стороны.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

  |