

*Комплекс утренней зарядки
по теме «Осень»*





**Маленький гномик по лесу гулял,
Маленький гномик осень искал.
Каблучки вот так стучали,
Ножки у гномика быстро устали.
Как медвежонок он походил,
Как пингвиненок он походил,
А потом ещё побегал
И усталость победил! Ура-а-а!**



Упражнение «Осенние деревья»



*Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе,
1 – руки вверх, 2 – исходное положение.*



*Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе,
1 – наклон вперед, потрясти кистями рук, 2 – исходное положение.*

Упражнение «Голые кусты»



*Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе,
1 – поворот вправо, 2 – исходное положение,
3 – поворот влево, 4 - исходное положение.*

Упражнение «Собираем листья» (приседания)



Упражнение «Попрыгаем на осеннем ковре»



Упражнение по восстановлению дыхания

