**Комплекс «Весна в лесу»**

Ребята, пришла весна, и мы с вами отправляемся в лес *(ходьба в колонне по одному)*. Выходят из берлоги медведи (*ходьба на внешней стороны стопы).* За медведицей спешат медвежата *(ходьба с опорой на ладони и стопы)*, белочка поскакала менять шубку *(прыжки на полусогнутых ногах с продвижением вперёд, руки согнуты перед собой),* лисичка любуется своим хвостиком *(семенящий шаг на носочках – 4 шага, оборачиваются назад, смотрят на свой хвостик).* Волки рыщут в лесу (*бег широким шагом, со встречными движениями руками),* но не хочет зима уходить, подсыпает снегу *(бег на носках, руки в стороны, пальцы растопырены),* да весна тёплым дыханием снега растопит *(упражнение на дыхание)*. Перестроение в 3 колонны.

1.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны головы в стороны (по 4 раза).

2**.«Птицы летят».** И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняться на носки, руки через стороны вверх, помахать, как крылышками, и.п. (6-8 раз).

3**.«Звери делают разминку»**. И.п. стоя, ноги шире плеч, руки вытянуты перед собой. 1-4 – повернуться влево, выполнить скрёстные движения руками, 5-8 – тоже вправо (6 раз).

4**.«Олени пьют воду».** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки над головой скрещены. Наклон вперёд, голову не опускать, и.п. (6-8 раз).

5**.«Барсук проснулся».** И.п. стоя, ноги узкой дорожкой, руки на поясе. Присесть, встать – правую ногу выставить вперёд на пятку, тоже левой ногой. (5-6 раз каждой ногой).

6.«**Бурундучок выбирается из норки».** И.п. сидя на полу, ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1-4 –двигаться на ягодицах, продвигая поочерёдно ноги вперёд, 5-8 – тоже назад (5-6 раз в каждую сторону).

7**.«Солнечные зайчики».** И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону (3 раза по 8-10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте).

Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному, бег на носках, спокойная ходьба.