Спортивная прогулка

Мы хотим гостей позвать

В летнем парке погулять.

Шли сначала тихим шагом,

Смотрим - ручеёк с оврагом.

*(обычная ходьба друг за другом).*

Чтоб пройти через мосточки,

Дружно встали на носочки.

*(ходьба на носках).*

Глазки выше поднимаем

И уверенно ступаем.

*(ходьба обычная).*

Встретили в лесу мишутку

И спросить решили в шутку:

- Можешь, мишка, научить

Нас на пяточках ходить?

Мы за мишкой повторяли,

И шагали, и шагали.

*(ходьба на пятках).*

Шли по солнечной лужайке.

*(ходьба обычная).*

Вышел длинноухий зайка –

Скок да скок перед кустом.

Тоже прыгать так начнём.

(*прыжки*).

Зайка очень удивился,

По делам заторопился.

Ничего сказать не смог

И пустился наутёк.

Очень быстро мы бежали,

Только зайку не догнали.

*(обычный бег).*

Рядом с озером глубоким

Тихо уж шуршал в осоке.

Мы ведь тоже так умеем –

Извиваясь бегать «змейкой».*(бег «змейкой»).*

**«Улитка».** И.п. – сидя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Передвигаться по полу, не помогая руками, отталкиваться только ногами.

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечём –

Как улитка поползём.

«**Паучок**». И.п. – сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола и двигаться на руках и ногах.

Вдруг по камню у реки

Пробежали паучки.

Ноги шире, а руками

Упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре –

Так шагает паучок.

**«Весёлые собачки».** Передвигаться на четвереньках на прямых руках и ногах.

Все притихли, замолчали

И по дому заскучали.

Прибегаем со всех ног,

А навстречу – наш щенок.

Начал хвостиком вилять –

Очень просит поиграть.

**«Молодцы!».** Вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот. При выдохе произнести слово «молодцы».

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Ручки тянем высоко,

Вот так дышится легко!