*Приложение 2*

Комплекс упражнений «Первые весенние цветы» Разработала Десяткова М. В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | «Подснежник» Самый первый, самый тонкий  Есть цветок с названием нежным  Как привет капели звонкой,  Называется подснежник! | И.п.- о.с. Поднять руки в стороны, вверх, опустить в стороны, вниз. | 4 раза |
| 2 | Лиловые хохлатки  Весною расцвели,  И за нектаром сладким  К цветам летят шмели. | И.п.- о.с. Наклониться вперед, развести руки в стороны, принять и. п. | 4 раза |
| 3 | Ветерок веселый, смелый  В лес весенний залетел.  Встрепенулся ландыш белый  И тихонько зазвенел. | И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот влево (вправо), выполнить полуприсед, вернуться в и.п. | 4 раза |
| 4 | Золотые лепестки, хрупкий стебелек  Распустился у реки мать и мачехи  цветок.  Только тучка набежала, сжались  лепесточки  На зеленых стебельках круглые  комочки. | И.п. - о.с. Согнуть правую (левую) ногу в колене, прижать руками к груди, голову наклонить к ноге, вернуться в и.п. | 4 раза |
| 5 | Посмотрите! Что за фокус?  Из-под снега вылез крокус.  На ветру замерз слегка,  Но прекрасней нет цветка. | И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон влево (вправо), вернуться в и.п. | 4 раза |
| 6 | На проталинке прострел,  Как пучок лиловых стрел.  На мохнатых стебельках  Капли солнышка в цветках. | И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки вверху. Присесть, обхватить колени, вернуться в и.п. | 4 раза |
| 7 | Гнезда вьют лесные птицы,  Заливаются, звенят.  Искры синей медуницы  Под деревьями горят. | И.п. стоя, левая нога вперед, правая назад, руки на поясе. Прыжок вверх, в прыжке поменять ноги, вернуться в и.п. | 8 раз |
| 8 | На снежинки похожи цветки,  Как снежинки белы и легки  Цветы ветреницы прекрасны,  Ветерка дуновенью подвластны. | И.п.- стоя руки опущены. Подняться на носочки, покружиться влево (вправо), вернуться в и.п. | По 2 раза в каждую сторону |