**Комплекс упражнений (ОРУ)  
«Веселая физкультура»**

Ходьба.

Будем крепкими и смелыми, Здоровыми, красивыми,

Ловкими и умелыми, Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам».

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «Вниз». Повторить 5 раз.

1. «Наклонись и выпрямись».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад-верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

1. «Не задень».

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Ходьба между кеглями обычным шагом. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

1. «Ручеек».

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через шнур («ручеек»). Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

1. «Нам – весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «Ве-се-ло». Повторить 3–4 раз

