

ПЕТУШОК

1. «Петушок спит» - и. п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.
2. «Петушок ищет зернышки» - и. п. сидя, ноги с крестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево 3р.
3. «Петушок пьет водичку» - и. п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п. 3раза.
4. «Петушок поехал на велосипеде» - и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде 20с.
5. «Петушок прыгает» - и. п. носки вместе, руки на поясе. 20с.
6. Спокойная ходьба по «Мостику».
7. Дыхательное упражнение «Петух».

