

РАСТИ ЗДОРОВЫМ МАЛЫШ

1. «Потягушки» и.п лежа, руки вверх – опустили 3 раза.

«Обнимашки» и. п. сидя, обнимаем себя за плечи 3 раза. и.п лежа, ноги согнуть – выпрямить 3 раза.

«Просыпалки» Глазки вы проснулись? Массаж глазки, носик, щечки, ушей, руки, ноги.

2. Ходьба с перешагиванием предметов.

3. Дыхательное упражнение «Вода».

