**Средняя группа.**

Игровая гимнастика:

**"Цветы".**

1. **«Цветы распускаются»** - «Наши нежные цветы распустили лепестки».

И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей. Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

2. **«Цветы качаются»** - «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п. – стоя на коленях. Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

3. **«Цветы устали»** - «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».

И. п. – сед с прямыми ногами. Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

4. **«Цветы заснули»** - «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».

И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища. Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

5. **«Цветочки под дождём»**.

И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

6. **«Налетел ветер»** - «Вдруг подул ветерок, закачались цвет, задрожали стебельки и лепестки».

И. п. – о. с. Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 -8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

7. **«Дуем на цветочки»** - дыхательное упражнение – повторить 2 раза.