

## Игровой физкультурный тренинг для всей семьи

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся

Солнце встало за окошком, потяни к нему ладошки,

Руки выше поднимаем, а потом их опускаем

Чтоб была красивой спинка надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам согнулись пополам

Друг на друга поглядим и все снова повторим

Колобок, колобок, у него румяный бок

По тропинке, по дорожке будут прыгать наши ножки

А теперь давайте вместе мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай, от меня не отставай!

Вдох и выдох, наклонились,

Всем спасибо, потрудились

(Всем встать в круг, взяться за руки)

(Потянуться руками вверх)

(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)

(Наклониться вниз, достать руками до пола)

(повторить 5 раз)

(присесть, обхватить колени руками повторить 3 раза)

(прыжки на 2 ногах)

(бег на месте)

(доз.3 раза)

