**«Животные и птицы севера**»

1. - Ходьба в колонне друг за другом.

- Ходьба на носках, на пятках.

- Боковой галоп правым боком, левым боком.

- Обычный бег.

- Обычная ходьба.

2.  Общеразвивающие упражнения

**- «Северный олень»**

И.п.: основная стойка, руки в замок перед собой *Упражнение*

1- поднять кисти над головой *выполняется*

2-и.п. *7 раз*

- «**Полярная лисица»**

И.п.: основная стойка.

1- отставляя вправо правую ногу, наклониться вперёд и задеть пальцами рук пальцы ног

2-и.п. *Упражнение*

3-4 то же к другой ноге *выполняется 4 раза к каждой ноге*

**- «Пингвин»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе *Упражнение*

1- поднять ногу *выполняется*

2-согнуть ее в колене *4 раза*

3-выпрямить ногу *к каждой ноге*

4-и.п. повторить другой ногой

- «**Тюлень»**

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади *Упражнение*

1-2 поднять таз и бедра, прогнуться в спине *выполняется*

3-4 – и.п. *7 раз*

- «**Моржи**»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. *Упражнение*

1- повернуться на живот *выполняется*

2-И.п. *7 раз*