**Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

***1.«Крепкие крылья самолета»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько поднимании и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

***2.«Заводим мотор самолета»***

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

***3.«Самолет взлетает высоко»***

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»***

*И.*п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

***5.«Самолеты на посадку»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.