

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Гимнастика для подснежников.

Ходьба по кругу, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

#### 1. Упражнение:

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок».

**(Руки в стороны, вверх, в стороны, опустили)**

#### 2. Упражнение:

Выйди на дорожку,

Да притопни ножкой!

**(Шаги на месте с высоким подниманием колен)**

#### 3. Упражнение:

Головою ты качай,

Утром солнышко встречай.

**(наклоны головы вперед-прямо-назад-прямо)**

#### 4. Упражнение:

Стебель наклони слегка,

Вот зарядка для цветка.

**(наклоны корпуса в стороны)**

#### 5. Упражнение:

А теперь росой умойся

Отряхнись и успокойся.

**(поболтать кистями, как воду стряхнуть)**

**Спасибо за внимание!**