**Ритмическая гимнастика «Яблочко»**

(муз. русская народная в обр. Д. Зайцева)

1. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Дети выполняют полуприсед.
2. 1- Руки вверх , ногу правую на носок; 2- затем руки на пояс, ноги вместе; 3-4 то же самое левой ногой.
3. руки на поясе; 1 - Наклон в правую сторону, левая рука за голову, 2- выпрямиться, 3-4 тоже в левую сторону, правая рука за голову.
4. И.п. – ноги вместе, руки вниз, 1-руки в стороны, 2-поднять прямую правую ногу вверх и выполнить хлопок, 3- руки в стороны, 4- вниз в и.п.
5. И.п. ноги врозь, руки в стороны. Дети выполняют наклон вниз, правая рука тянется к левой ноге, левая вверх и наоборот («мельница»).
6. И.п. сидя на полу ноги врозь, руки на поясе. Дети выполняют наклон вперед и плавательное движение руками вперед, затем руки на пояс.
7. Прыжки с выбросом ног вперед в чередовании с ходьбой, в конце громко кричат «всё».