**ОРУ «Гули-гуленьки»**

***1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; по­ворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

***2. «Летают гули-гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, дру­гая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

***3. «Гуленьки клюют крошки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 5 раз.

***4. «Скачут-пляшут гуленьки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

***5. «Улетели гуленьки»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повто­рить 3—4 раза.