**Май 1-2**

**«Военная зарядка» №21**

Маршируют на месте, по команде «стоп» подносят правую руку к виску головы.

**1. «Мы сильные»**

И. п.: о. с., руки к плечам, пальцы в кулачки

1 -руки вверх, пальцы выпрямить. 2-и. п. **4 раза**

**2. «Моряки»** И.п. – ноги врозь, руки на поясе.1-4- изображают плавание

**3. «Летят самолеты»** И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2- руки в стороны, 3-4 наклоны то в одну, то в другую сторону, 5-6 – и.п.

 **4. «Пограничники в дозоре»** И.п. – о. с. 1-2 – приседают, «смотреть в бинокль» вправо, влево; встать снова посмотреть вправо и влево.

**5. «Салют!»** И.П. –ноги вместе, руки внизу. 1-8 – прыжки на месте с хлопками над головой.