**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ**

**СИДЯ НА СТУЛЕ**

Жили у бабуси                *(поджимать и выпрямлять пальцы*

*ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый,                 *(приподнимать* *от пола сначала*

*носки*,

Два весёлых гуся                *потом пятки)*

Вытянули шеи, у кого длиннее.    *(приподнимать и одновременно*

*разводить пятки в стороны)*

Один серый, другой белый,                 *(приподнимать и одновременно*

У кого длиннее                                 *разводить носки в стороны)*

Мыли гуси лапки в луже у канавки.  *(вращать стопы в разные стороны с*

*небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.                 (*поджимать пальцы, удерживая ноги*

*на внешнем крае стопы)*

Вот кричит бабуся:                        *(разводить врозь сначала носки*,

- Ой, пропали гуси –                          *затем пятки)*

Один серый,

Другой белый,                                 *( поджимать и выпрямлять пальцы*

*ног,*

Гуси мои, гуси!                                 *продвигая по очереди стопы*

*вперёд*

Выходили гуси,                                  *не отрывая их от пола)*

Кланялись бабусе

Один серый,                                  *(приподнимать от пола носки)*

Другой белый,