**Морская сказка.**

Эта сказка необычная. Эта сказка о море, об обитателях его глубин. Кто же там обитает?

**Упражнение «Рыбка» –** И.п. стоя, ноги вместе, ладони соединены. Медленно наклоняться вперед, имитируя ладонями движение рыбки, тянуться руками как можно дальше вперед.

**Упражнение «Морская черепаха» –** И.п.стоя лицом к поручню, руки на поясе. Положить на поручень прямую ногу, держаться руками за поручень и стараться головой коснуться колена.

**Упражнение «Крабик»** **–** И.п. стоя, ноги врозь, стопы вывернуты наружу. Стараться сделать глубокий присед.

Но рядом с ними живут и другие не менее интересные существа.

В далеком синем море жила красивая маленькая морская звездочка.

**Упражнение «Звезда» –** И.п. стоя боком к поручню, нога лежит на поручне, руки в стороны. Слегка приседать на одной ноге.

Звездочка была очень веселая, и у нее было множество друзей. И самым лучшим ее другом был красивый Дельфин Боня.

**Упражнение «Дельфин» –** И.п. стоя, ноги вместе, руки сзади в замок. Наклон вперед, поднимая руки как можно выше, смотреть вперед.

Каждый день он приплывал в гости к Звездочке на коралловый риф и рассказывал ей о том, что происходит над водой. Тимка поведал нашей Звездочке о том, что наверху, например, бывает огромный теплый шар, который называется Солнце.

**Упражнение  «Солнышко» –**И.п. ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх)

Дельфин Боня рассказывал о том, что солнышко освещает землю и согревает все вокруг. А еще он рассказал своей подружке о том, что ночью, когда солнышко прячется, на огромном бескрайнем небе появляются сотни красивых… звездочек! Да, да!

Маленькая звездочка очень удивилась и обрадовалась! Оказывается где-то там высоко есть такие же звездочки как и она. И уж очень ей захотелось их увидеть. И решил Боня своей подружке помочь, они вместе отправились в путь к поверхности моря.  По дороге наши смелые путешественники встретили забавных морских коньков.

**Упражнение «Морской конек» –** И.п. стоя, ноги вместе. Согнуть ногу, захватить стопу руками и стараться подтягивать ее как можно выше.

 - Куда это вы направились? – удивились они.

 - Я так хочу увидеть звезды! – восхищенно сказала наша Морская звездочка. – Они, наверное, так похожи на меня. Мы обязательно с ними подружимся.

 - Вот смешная, они совсем не такие как ты, –  заметили коньки.

Но наша Звездочка их уже не слушала, а продолжала путь наверх, вместе со своим другом Боней.

И вот, наконец, дельфин помог морской звездочке выбраться наружу. Своим носом он вытолкнул подружку на поверхность, что бы она в полной мере могла насладиться увиденным. Каким же прекрасным было ночное небо!

 - Какие они красивые, яркие, сияющие! – восхитилась наша Морская Звездочка. – Ничего, что они не похожи на меня, я все равно буду приплывать сюда каждую ночь, что бы вновь и вновь любоваться их красотой! Ведь, совсем не важно, что они другие, - подумала звездочка. – Главное, что они тоже Звезды!