

## «Птичья зарядка»

1. Вместе с солнышком встаю

Вместе с птицами пою

С добрым утром!

С ясным днём!

Вот как весело поём!

2. Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло.

А теперь наоборот.

*Одна прямая рука поднята, другая опущена и наоборот.*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим.

*Руки перед грудью, рывки руками в стороны.*

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись.

*Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.*

По команде приседаем - раз, два три, четыре, пять.

Упражнение выполняем, чур, друзья не отставать!

*Приседания.*

А теперь на месте ходим

Но от места не отходим.

*Ходьба на месте.*

3. Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

Ты смотри не отставай,

Всё за нами повторяй!

*Руки на поясе, полуприседания с поворотами головы вправо-влево.*

Мы поднимаем руки вверх, Сразу станем выше всех!

*Дети идут на носках, руки подняты вверх.*

Вот идёт подъёмный кран,

Перевозит грузы сам.

*Идут на пятках, руки за спину.*

Руки ниже опустили

И достанешь до земли

*Гусиный шаг.*

Тихо-тихо кот идёт,

Потому что рядом кот.

*Идут, поднимая коленки.*

Неваляшки – малыши

Даже очень хороши

Низко наклоняются,

Звоном заливаются.

*Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.*

#### 4. Самомассаж «Ладони».

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка, хлоп другая!

*Хлопки в ладоши.*

Правой, правой ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

*Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

*Шлепки по правой руке.*

А потом, потом, потом

Даже щёчки мы побьем.

*Лёгкое похлопывание по щекам.*

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп

*Хлопки над головой.*

По коленкам – шлёп, шлёп!

*Хлопки по коленам.*

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам.

По бокам себя пошлёпай!

*Шлепки по бокам.*

Можем хлопнуть за спиной!

*Шлепки по спине.*

Хлопаем перед собой!

*Шлепки по груди.*

Справа – можем! Слева – можем!

И крест накрест руки сложим!

*Поклачивание по груди справа, слева.*

И погладим мы себя, Вот какая красота!

*Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам. (И.Лопухина, М.Катушина).*

#### 5. Гоп-гоп конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой, вот такой красивый!

Пони, бегают по кругу,

Улыбнётся мне как другу,

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу.

*Дети идут с высоким подниманием ног, бег.*

#### 6. Пение песни, чтение стихов.