**«Осенняя зарядка»**

**1.**С добрым утром детский сад!

 Детский сад проснуться рад!

 Солнцу рад и утру рад…

 С добрым утром детский сад!

**2.**Ой, лады, лады, лады!

 Не боимся мы воды!

 Утром умываемся – вот так!

 Маме улыбаемся – вот так!

**3.** Вот полянка, а вокруг

***Широким жестом развести руки в стороны.***

 Липы выстроились в круг.

***Скругленные руки сцепить над головой.***

 Липы кронами шумят,

 Ветры в их листве гудят.

***Руки вверх, покачивать ими из стороны в сторону.***

 Вниз верхушки пригибают

***Наклонится вперёд.***

 И качают их, качают.

***Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону.***

 После дождика и гроз

***Выпрямится, руки поднять.***

 Липы льют потоки слёз.

***Плавно опустить руки, перебирая пальцами.***

 Каждый листик по слезинке

 Должен сбросить на тропинки.

***Руки вниз. Энергично встряхивать кистями.***

 Кап и кап, кап и кап –

 Капли, капли, капли – кап!

***Хлопать в ладоши, описывая руками круг, сначала в одну, потом в другую сторону.***

 До чего же листик слаб!

***«Уронить» руки.***

 Он умоется дождём,

***Погладить сначала одну, потом другую руку.***

 Будет крепнуть с каждым днём.

***Сжать кулаки.***

**4.** А вот по лесу идёт лиса. В лесу сыро после дождя чтобы не простудиться лиса делает массаж.

 Са-са-са. Вот идет лиса.

***Скользящими движениями растирать ладони.***

 Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.

***Слегка касаясь пальцами провести по лбу 6 раз.***

 Со-со-со, вот возьму я колесо.

***Слегка касаясь пальцами провести по щекам 6 раз.***

 Су-су-су. И поймаю я лису.

***Кулачками растирать крылья носа.***

 Са-са-са, я лисонька краса.

***Пробежаться пальчиками по лицу сверху вниз.***

 Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.

***Большими пальцами рук мягко провести по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.***

 Со-со-со, ну-ка брось колесо.

***Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с*** ***силой растирать кожу.***

 Су-су-су, не поймать тебе лису.

***Погладить ладонями лицо и шею***

**5**. Массаж спины «Паровоз»

 Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

 Стоять на месте не хочу!

***Похлопывание по спине ладонями.***

 Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

 Стоять на месте не хочу!

***Поворот на 180 градусов, поколачивание кулачками.***

 Колёсами стучу, стучу.

 Колёсами стучу, стучу.

***Поворот на 180 градусов, постукивание пальцами.***

 Колёсами стучу, стучу.

 Садись, скорее прокачу!

***Поворот на 180 градусов, поглаживание ладонями.***

 Чу-чу-чу!

***Лёгкое поглаживание пальцами.***

**6**. Паровоз привёз нас в лес,

 Полный сказок и чудес.

 Вот взяла лисичка скрипку

 Села с нотами под липку.

 Звонкий тоненький смычок

 Заиграй-ка гопачок.

 Прибежали на лужайку

 Медвежата, белки, зайки.

 Пляшут звери и поют

 Звери весело живут!

**7.** Песня.