**«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.

Упражненье 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 «Ладошки».

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка, хлоп другая!

***Хлопки в ладоши.***

Правой, правою 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!

***Поколачивание 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, бегает 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.