**«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.