***Зарядка с зайчиком***

 

 1. Вводное

Вы фантазера второго такого
В мире не сыщете, честное слово!
Кто кроме Зайчика, скажи, детвора,
В лес на прогулку возьмет нас с утра?

   2. Ходьба на месте

Утренний лес оживлен и приветлив.
Птицы щебечут в высокой листве.
Кружевом светятся тонкие ветви,
Выше коленки - роса на траве!

   3. Потягивание

Дальше и дальше уводит тропинка.
Прежде, чем в чащу лесную свернуть,
Нужно поправить шнурки на ботинках,
Руки и ноги слегка потянуть.

   4. Ходьба по проложенному на полу канату или бельевой веревке, удерживая равновесие

Видишь ручей со студеной водицей,
Тонкое бревнышко - узкий мосток?
Будь осторожен, чтоб не оступиться,
Не замочить и не выпачкать ног!

   5. Приседания

Вот перед нами поляна лесная,
Ярких цветов на поляне не счесть.
Летний веселый букет собирая,
Нужно за каждым цветочком присесть.

   6. Прыжки

Ветер-проказник бумажного змея

Где-то поймал, подхватил и унес.
Вытяни руки и прыгай смелее,
Чтобы схватить разукрашенный хвост.

   7. Подъем рук и ног, лежа на животе

Озеро в чаще - вода голубая
Нас искупаться скорее зовет.
Весело лапами воду взбивая,
Зайчик уверенно кролем плывет.

   8. Наклоны головы в стороны

Ух, заигрались мы с вами! Темнеет.
Зайчик на берег зовет малышей.
Ну-ка, ребята, давайте скорее

Вытряхнем воду из наших ушей.

**Ссылки на веселую и интересную зарядку для дошкольников**

<https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc>

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&feature=emb_rel_end>

<https://www.youtube.com/watch?v=pfxokcEd_o8>

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cSLmibi2M>