***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>