**"Песенка-зарядка"**

1. Зайцы встали по - порядку, зайцы делают зарядку,

( ***упражнения для шейного отдела: повороты и наклоны*** ***головы)***

Саша тоже не ленись - на зарядку становись!

***Припев:***

Прыг-скок, руки вверх –

***(4 прыжка на месте, 4 хлопка в ладоши над головой)***

Прыг-скок, руки вниз

***(4 пружинки на месте, 4 хлопка в ладоши внизу)***

А теперь давай, дружок, подтянись.

***(покружиться вокруг себя) (повторить 2 раза)***

2. Рядом ежик травку топчет, заниматься с нами хочет,

***(марш по кругу с высоко поднятыми коленями*** ***или поскоки)***

Будем с ежиком шагать, выше ноги поднимать.!

***Припев:***

Топ-топ, шаг вперед,

***(2 притопа, шаг вперед)***

Топ-топ, шаг назад.

***( 2 притопа, шаг назад)***

А теперь в ладошки хлоп-

***( хлопок в ладоши и поворот вокруг себя).***

Встали ножки и стоят.

***Проигрыш: боковой галоп***

1. А лягушки на кувшинке

***( прыжки на месте на двух ногах, кулачки на уровне*** ***плеч)***

Дружно вытянули спинки,

***(руки поочередно поднимаем вверх, сжимая и разжимая кулаки)***

Ставят лапки на бока, и качаются слегка.

***Припев:***

Кач-кач, вправо, влево,

***(руки вытянуть в стороны, ноги на ширине плеч. Делать***

***потягивающие движения корпусом вправо и влево «моряки»)***

Кач-кач, влево, вправо.

Вот такая лягушачья и зарядка, и забава. ***(повторить 2 раза)***

***Проигрыш:***

На медленную музыку,

***(Вдох и выдох с поднятием рук)***

На быструю

***(прыжки на месте: ноги в стороны-ноги вместе, одновременно руки на***

***головой в стороны и хлопок над головой)***

СКАЧАТЬ МУЗЫКУ К ЗАРЯДКЕ [**https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=13\_19\_480**](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=DaCWdkR2whVsHU1sYOa3oKfrnCPh2ZxDGUUZuuUVo6oTOFPlgn_Fp63hlML-x7Fh&st.link=https%3A%2F%2Fhoreografiya.com%2Findex.php%3Froute%3Dinformation%2Farticle%26id%3D13_19_480&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=151846698749216)