**День самоуправления «Утренняя гимнастика»**

**Зайцы делают зарядку.**

**Проигрыш «пружинка»**

**1.**Зайцы встали по - порядку, *упражнения для шейного отдела* Зайцы делают зарядку, *(повороты и наклоны головы)*Саша тоже не ленись-  
На зарядку становись.

**Припев:**Прыг-скок, руки вверх *2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой*Прыг-скок, руки вниз *2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизу*А теперь давай, дружок, подтянись. *поднять руки вверх и встать на носочки  
 (повторить 2 раза)*

**2.**Рядом ежик травку топчет, *подъемы на полупальцы*Заниматься с нами хочет.   
Будем с ежиком шагать, *марш на месте с высоко поднятыми коленями*  
Выше ноги поднимать.

**Припев:**  
Топ-топ, шаг вперед, *2 притопа, шаг вперед*Топ-топ, шаг назад. *2 притопа, шаг назад*А теперь в ладошки хлопнуть  
Встали и стоять. *(повторить 2 раза)***Проигрыш: «пружинка»  
  
3.**А лягушки на кувшинке *«мячик» на месте, руки как у лягушек*  
Дружно выпрямили спинки,  
Ставят лапки на бока *руки поставить на пояс*И качаются слегка. *наклоны в стороны*

**Припев:**Кач-кач, вправо, влево, *наклоны корпуса в стороны*Кач-кач, влево, вправо.  
Вот такая лягушачья *повороты корпусом в стороны*И зарядка, и забава. *(повторить 2 раза)*

**Проигрыш: прыжки на месте**

****

****

****

****

****

****

****

****

****