

Физкультминутка «Звериная зарядка»

Раз – присядка. *Присесть.*

Два – прыжок. *Подпрыгнуть.*

Это заячья зарядка. *“Ушки на макушке” – зайчики.*

А лисята как проснутся, *Потереть кулачком глаза.*

Любят долго потянуться, *Потянуться.*

Обязательно зевнуть, *Повороты туловища.*

Рыжим хвостиком вильнуть. *Движения бедрами вправо-влево.*

А волчата спинку выгнуть *Наклон вперед.*

И легонечко подпрыгнуть. *Прыжок вверх.*

Ну а Мишка косолапый, *Согнуть руки в локтях.*

Широко расставив лапы, *Ноги на ширине плеч.*

То двумя, то всеми вместе *Переступание с ноги на ногу.*

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало – *Руки развести в стороны.*

Начинает все сначала.