Приложение 8

**Утренняя гимнастика «Заячья зарядка»**

И.П. – основная стойка.

Стал наш зайка средь травы, 1 – руки вверх, подняться на носочки;

Уши больше головы. 2 – И.п. (Д. 3-4 раза)

Зайке весело стоять И.п. тоже

Стал он лапками махать. В: поднять руки перед собой;

Раз-два, раз-два Сгибание и разгибание кистей рук

Стал он лапками махать.

Зайки ставьте лапки шире. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Ну-ка, зайки, повернись. В: 1 – поворот вправо; 2 – и.п.

Вот так покажись, 3 – поворот влево,

Вот так повернись. 4 – И.п.; (Д 3-4 раза)

Лапки быстро опустили, И.п. тоже

Корешок в земле отрыли. В: 1 – наклон вперед,

Раз-два, раз-два руками «роют корень» - имитация

Корешок в земле отрыли. 2 – И.п. (Д 3-4 раза)

На лужайке мы присядем, И.п. сидя, руки на поясе.

К лапкам мы тянуться станем. В: 1 – наклон вперед, 2 – И.п. (Д 3-4 раза)

Но хоть лапки далеко,

Их достанем все равно.

Зайки лапки ставим вместе И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях

И попрыгаем на месте. В: прыжки на двух ногах на месте.

Стал наш заинька плясать,

Наших деток забавлять

Зайка, зайка, попляши,

Твои лапки хороши.