Приложение 9

**Зарядка после дневного сна**

**«Лесная зарядка»**

|  |  |
| --- | --- |
| А зайчата, как проснутся  Очень любят потянуться,  Обязательно – зевнуть.  Ловко хвостиком махнут  Широко разводят лапки.  То одну, то обе вместе.  Долго прыгают на месте  Скачут, пляшут, лапками машут! | *Дети стоят по кругу и «потягиваются», «зевают».*  *Ставят руки на пояс, повороты влево и вправо.*  *Поочередно отводят руки в стороны.*  *Прыжки на месте на двух ногах.* |