Утренняя гимнастика

"Зайчики"

1. Утром на лужайке Встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе.

Просыпались зайки

Здравствуй солнце красное

Здравствуй небо ясное! Опускать руки через стороны, отводя назад.

Здравствуй елка, -

Здравствуй пень, - Правую руку в сторону, левую руку в сторону.

Здравствуй, здравствуй новый день. Наклониться вперед и выпрямиться.

2. Зайчики по лесу шли Марш на месте.

Раз - два, раз - два

Зайку нового нашли,

Раз - два, раз - два

Здравствуй, здравствуй

Друг ушастый. Наклоны вперед, руки на поясе.

3. Зайка новый им кивал Руки на поясе, кивать головой.

Обе щечки подставлял: Пальчики на щечки, показываем щечки.

Чмок, чмок, чмок, чмок

Был, я очень одинок

С Вами, я дружить бы смог.

4. Прыгают зайчики, Прыгать, руки на поясе. Шевелить ушками.

Серы шалунишки

Тихо ушками прядут

Ой, медведи к нам идут

Мы не будим убегать,

Им нас не напугать.