**Забавная зарядка**

Ну, давайте поиграем –

Вот арена цирковая.

Мы шагаем по порядку

На забавную зарядку. **(ходьба друг за другом).**

Красный нос, костюм в заплатках-

Это клоун встал на пятки.

Мы ему покажем дружно,

Как ходить на пятках нужно. **(ходьба на пятках)**

А за клоуном – болонка,

Успевает тявкать звонко,

Танцевать забавно очень.

Вместе встанем на носочки. **(ходьба на носках)**

Вот гимнасты на арене,

Высоко подняв колени,

В такт под музыку шагают,

Лентами в руках играют.

Тоже мы умеем так,

Перешли на быстрый шаг. (**ходьба, высоко поднимая колени)**

А теперь аттракцион – **(ходьба обычным шагом)**

На арену вышел слон.

Через тумбы он шагал,

Хобот высоко держал.

Мы движенья повторяем –

Кубики переступаем**. (ходьба, перешагивая воображаемые препятствия)**

Дрессированной лошадке

Скучно просто цокать шагом.

Пони скачет быстро слишком –

Мы за ней бежим вприпрыжку. **(бег друг за другом)**

Превратился детский сад

В целый цирковой парад.

Медленно идём по кругу,

Улыбаемся друг другу. **(обычная ходьба)**

Завершаем представленье.

Мы в хорошем настроенье**! (построение в круг)**

1. «Самолёт». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Руки в стороны, - в полёт

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд**. (правую руку в сторону)**

Левое крыло вперёд**. (левую руку в сторону)**

Раз, два, три, четыре, **(поворот вправо)**

Полетел наш самолёт. **(и.п.)**

1. «Мельница». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклон вперёд.

Наклоняемся вперёд, руки в стороны

Ветер дует, помогает,

Нашу мельницу вращает.

Раз, два, три, четыре-

Завертелась, закружилась. **(правой рукой коснуться пола, левая назад в сторону, смена положения рук)**

1. «Стойкий оловянный солдатик». И.п. основная стойка.

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Левую ногу подними,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый. **(поднять левую ногу, согнутую в колене, постоять в таком положении. Также правую ногу)**

1. «Насос». И.и. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем.

Влево – раз,

Вправо – два.

Потекла ручьём вода**. (наклон влево, правая рука скользит вдоль туловища, и.п.)**

1. «Вырастем большие». И.п. основная стойка.

Мы становимся всё выше,

Достаём руками крыши.

На два счёта поднялись,

Три, четыре – руки вниз. **(подтянуться на носках с подниманием рук вверх)**

Ходьба в колонне по одному.