Комплекс утренней гимнастики под музыку и со словами

1. Чтобы отдохнули ножки, мы пройдемся по дорожке - ходьба

2. По дорожке побежим, до лужайки добежим - бег

3. На лужайке, на лужайке, мы попрыгаем как зайки - прыжки

4. Руки на пояс поставьте вначале, влево и вправо - наклоны влево и

Качните плечами . вправо

5. Вы дотянитесь мизинцем до пятки,

Если сумели, все в полном порядке. - наклоны вперед

6.Руки ставим мы вразлет, получился самолет. - руки в стороны,

Мах крылом туда - сюда повороты влево,

Делай "раз" и делай "два". вправо

7. Шеей крутим осторожно, голова кружится - повороты голо-

может. Влево смотрим 1, 2, 3. Так и вправо вой

посмотри.

8. Начинаем приседать 1, 2, 3, 4, 5 - приседание

тот кто делает зарядку, может нам сплясать

вприсядку.

9. Мяч подскакивает вверх, кто подпрыгнет - прыжки чередуют -

Выше всех? Тише, тише мяч устал, ся с ходьбой

Прыгать мячик перестал.

Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.