**Зарядка в средней группе.**

Ходьба друг за другом, на носках, с заданием для рук, с поворотами. Бег с остановкой по сигналу.

1. **«Язычок»** - движение языком в разные стороны (8раз)
2. **«Маятник»** - И. п. – стоя, руки на поясе «Вправо – влево» (6раз)
3. **«Силачи»** - И. п. – о. с. 1-3 – руки в стороны; 2- руки перед грудью;

 4-И.п. (6раз)

1. **«Дотянись до пола»** - И. п. – стоя ноги врозь, руки за спину. 1-2-

наклониться к правой ноге, руками коснуться пола; 3-4 – И. п.; 5-6 – то же к левой; 7-8- И. п.(4раза)

1. **«Заборчик»** - И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 поднять

одновременно руки и ноги; 3-4 – И. п. (6 раз)

1. **«Пружинка»**(4раза)
2. **Прыжки** на 2-х ногах в чередовании с ходьбой (4раза)
3. **«Сдуем с ладошки пушинку»**