**Зарядка: «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

*Чтобы быть здоровым,*

*Чистым и красивым,*

*Нужно умываться*

*Белым нежным мылом!*

*Полотенцем растереться,*

*Причесаться гребешком,*

*В одежду чистую одеться*

*И в детский сад пойти потом!*

1. «Чистые ладошки»

И. п.: Ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же самое сделать другой рукой.

Повторить по 3 раза.

2. «Помоем ножки»

И. п.: Ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Ноги в коленях не сгибать.

Повторить 3 раза.

3.«Мы — молодцы!»

И. п.: Ноги слегка расставить, руки вниз. 3-4 раза подпрыгнуть 3-4 раза, сделать шаги на месте.

Повторить 3 раза.