**Зарядка: «Дружная семья»**

1. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, выпрямились, два хлопка ладонями перед собой.

Вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

2. «Папа большой, а я маленький»

*Папа большой, а я - маленький.*

*Пусть я маленький,*

*Зато - удаленький*

И. п.: Ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вперед.

Вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

3.«Прыгаем дружно»

*Прыгаем все дружно,*

*Это очень нужно!*

*Кто же прыгнет выше - Мама или Миша (имя ребенка)?*

И. п.: Ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 2-3 подпрыгивания, отдохнуть. Повторить 2 раза.

4. «Носом воздух мы вдыхаем»

*Носом воздух мы вдыхаем,*

*Ртом мы воздух выдыхаем.*

*Не страшна простуда нам,*

*Нам не нужно к докторам!»*

И. п.: Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом.

Вернуться в и. п., Повторить 2 раза.