**Зарядка: «Веселая физкультура»**

*Не скучно нам с тобой.*

*Будем крепкими и смелыми,*

*Ловкими и умелыми,*

*Здоровыми, красивыми,*

*Умными и сильными.*

1. «Руки к плечам»

И. п.: Ноги слегка расставить.

Руки вниз - руки к плечам - руки вперед - руки вверх – руки опустить.

Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

2. «Наклонись и потянись»

И. п.: Ноги врозь, руки на поясе.

Наклон вперед, руки на поясе – выпрямились – руки вверх - потянуться. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3. «Птички»

И. п.: Ноги слегка расставлены, руки за спину.

Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести: «клю-клю-клю».

Вернуться в и. п. Повторить 3раза.