

## «Осенняя зарядка»

1. С добрым утром детский сад!

Детский сад проснуться рад!

Солнцу рад и утру рад...

С добрым утром детский сад!



2. Ой, лады, лады, лады!

Не боимся мы воды!

Утром умываемся – вот так!

Мама улыбаемся – вот так!

3. Вот полянка, а вокруг

*Широким жестом развести руки в стороны.*

Липы выстроились в круг.

*Скругленные руки сцепить над головой.*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят.

*Руки вверх, покачивать ими из стороны в сторону.*

Вниз верхушки пригибают

*Наклонится вперёд.*

И качают их, качают.

*Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону.*

После дождика и гроз

*Выпрямится, руки поднять.*

Липы льют потоки слёз.

*Плавно опустить руки, перебирая пальцами.*

Каждый листик по слезинке

Должен сбросить на тропинки.

*Руки вниз. Энергично встряхивать кистями.*

Кап и кап, кап и кап –

Капли, капли, капли – кап!

*Хлопать в ладоши, описывая руками круг, сначала в одну, потом в другую сторону.*

До чего же листик слаб!

*«Уронить» руки.*

Он умоется дождём,

*Погладить сначала одну, потом другую руку.*

Будет крепнуть с каждым днём.

*Сжать кулаки.*

4. А вот по лесу идёт лиса. В лесу сыро после дождя чтобы не простудиться лиса делает массаж.

Са-са-са. Вот идет лиса.

*Скользящими движениями растирать ладони.*

*Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.*

*Слегка касаясь пальцами провести по лбу 6 раз.*

*Со-со-со, вот возьму я колесо.*

*Слегка касаясь пальцами провести по щекам 6 раз.*

*Су-су-су. И поймаю я лису.*

*Кулачками растирать крылья носа.*

*Са-са-са, я лисонька краса.*

*Пробежаться пальчиками по лицу сверху вниз.*

*Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.*

*Большими пальцами рук мягко провести по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.*

*Со-со-со, ну-ка брось колесо.*

*Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.*

*Су-су-су, не поймать тебе лису.*

*Погладить ладонями лицо и шею*

**5. Массаж спины «Паровоз»**

*Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,*

*Стоять на месте не хочу!*

*Похлопывание по спине ладонями.*

*Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,*

*Стоять на месте не хочу!*

*Поворот на 180 градусов, поколачивание кулачками.*

*Колёсами стучу, стучу.*

Колёсами стучу, стучу.

*Поворот на 180 градусов, постукивание пальцами.*

Колёсами стучу, стучу.

Садись, скорее прокачу!

*Поворот на 180 градусов, поглаживание ладонями.*

Чу-чу-чу!

*Лёгкое поглаживание пальцами.*

6. Паровоз привёз нас в лес,

Полный сказок и чудес.

Вот взяла лисичка скрипку

Села с нотами под липку.

Звонкий тоненький смычок

Заиграй-ка гопачок.

Прибежали на лужайку

Медвежата, белки, зайки.

Пляшут звери и поют

Звери весело живут!

7. Песня.