# Утренняя зарядка

**Утренняя зарядка**  «Веселые цыплята»

Ребята, сегодня вы будете моими цыплятами, а я буду ваша мама – Курочка.

1. Вышла курочка гулять свежей травки пощипать, а за ней ребятки желтыецыплятки.

Ходьба в колонне по одному.

2. Торопятся цыплята, бегут за мамой курицей.

Легкий бег друг за другом.

3. Пришли цыплята на лужок, встали в кружок.

Ходьба и построение в круг.

4. Машут крыльями цыплятки, весело пищат: «Пи-пи-пи».

Исходная позиция (Далее И.п.): стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

Поднять руки в стороны, опуская, сказать: «Пи-пи-пи» Повторить 4-5 раз.

5. Проголодались цыплята стали зернышки искать. Смотрят вправо: «Здесь?»Смотрят влево: «Здесь?»

И. п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, коснуться рукой пола сзади себя, сказать: «Здесь?», вернуться в исходное положение.

То же выполнить влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

6. Нашли зернышки цыплята, клюют «Клю-клю».

И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Приседая, наклониться вперед, постукивая пальцами по колену, сказать: «Клю-клю», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

7. Развеселились цыплята, прыгают по лужайке, бегают по ней.

И. п.: стать прямо, ноги вместе, руки опустить.

Подпрыгивание на месте на двух ногах и бег.

8. И повела мама – Курочка цыплят домой.

Ходьба.

## Физминутки и динамические паузы

## “Индюк”

Ходит по двору индюк   (*Шаги на месте)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача, (Остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился.  
Сгоряча затопал,  *(Потопать ногами)*

Крыльями захлопал.*(Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)*Весь раздулся, словно шар  (*Сцепить округленные руки перед грудью)*

Или медный самовар,  
Затряс бородою *(Помотать головой)*

Понесся стрелою.*(Бег на месте)*

«Домашние птицы»:

Наши уточки с утра – кря, кря, кря!

Кря, кря, кря!(идут вперевалочку, подражая походке уток)  
Наши гуси у пруда – га,га, га!

Га, га,га!(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)  
Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко, ко!(останавливаются, бьют руками по бокам)  
А как Петя – петушок

Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку!(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)