**ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ОТ «ЛИСЯТ»**

Рано-рано поутру

Просыпалась кенгуру,

(прыжки на месте)

Прыгала, скакала,

Детишек обнимала,

(попеременно приседаем и обнимаем себя за плечи)

Всех в садик собирала!

(разводим ручки в сторону)

Первого — одевала,

(прямые руки сверху опускаем вниз)

Второго — умывала,

(круговое движение прямыми руками, затем —руки на пояс)

Третьего — кормила,

(прямую правую руку влево, затем — на пояс)

Четвертого — поила,

(прямую левую руку вправо, затем — на пояс)

За всеми уследила!

(обнимаем себя за плечи)

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает -
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!