**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!