**Двигательная активность «Домашние животные»**

**Комплекс утренней зарядки для детей среднего возраста**

**«Зверятки на зарядке»**

И утята, и котята,

И козлята, и щенки,

Все собрались на **зарядку**,

Чтобы силу обрести. *(Марш на месте.)*

Головой кивает утка,

Повтори и ты малютка. *(Наклоны головой 5-6 раз.)*

Кошка вертит головой,

Ну и мы не отстаем. *(Вращение головой в одну и другую стороны по 5 раз.)*

Козлик ноги разминает,

На носочках он шагает. *(Ходьба на носочках.)*

А потом утятки,

Ходят все на пятках. *(Ходьба на пятках.)*

Бегает собака

На окрепших лапах. *(Легкий бег на месте.)*

То за мухой понесется,

То обратно **развернется**. *(Бег по кругу с разворотом по сигналу "стоп".)*

И утенок, и котенок,

И козленок, и щенок,

Тянут-тянут свои лапки,

Тянут прямо в потолок. *(Поднимаем руки вверх.)*

А потом на плечи - скок. *(Руки на плечи.)*

Ну и снова в потолок. *(Руки вверх.)*

Повторим еще разок. *(5-6 раз.)*

А сейчас наклон вперед,

И теперь наоборот. *(Наклоны вперед - назад.)*

Вот теперь попрыгаем,

Ножками подрыгаем. *(Прыжки ноги вместе - ноги врозь.)*

Мы немножко отдохнем,

Носом резко все вдохнем,

Ртом протяжно выдыхаем. *(5-6 раз.)*

И **зарядку продолжаем**.

Шагом марш! Идем по кругу. *(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)*

Взглядом ищем рядом друга

Все, закончилась **зарядка**,

Со здоровьем все в порядке!

**Музыка для зарядки** [**https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6**](https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6)