**Звериная зарядка**

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как заинька-трусишко,

И как серый волк-волчишко.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

**Подвижная игра с мячом «Раз, два, три догони»**

Дети бросают мячик и догоняют его.

Дети стоят в кругу, спина прямая, руки на поясе. Отведя руки чуть назад, сводят лапки.

Ходьба по кругу на носках.

Ходьба на пятках.

«Крадущийся» шаг на носках.

Имитируют «походку» медведя, идут на внешней стороне стопы.

Прыжки с продвижением вперед.

Легкий бег.

Наклоны вниз с округлением спины.

Дети поднимаются на носки, тянут вверх руки.