**Танец-зарядка «Солнышко лучистое»**

Слова М. Пляцковского

Музыка В. Шаинского

**1**.Эй, лежебоки, ну-ка вставайте! *(Маршевая ходьба на месте)*

 На зарядку выбегайте,

Хорошенько потянулись, *(Потягивание)*

Наконец-то вы проснулись!

Начинаем! Все готовы?

Отвечаем! Все готовы!

Начинаем! Все здоровы?!

Я не слышу! Все здоровы!

Становитесь по порядку, *(Маршевая ходьба на месте)*

На веселую зарядку.

Приготовились, начнем

И все вместе подпоём.

**ПРИПЕВ**:

Солнышко лучистое, любит скакать, *(Прыжки на двух ногах на месте)*

С облачка на облачко перелетать! *(Прыжки из стороны в сторону)*

Вот так вот:

Раз, два, три, четыре, *(Маршевая ходьба на месте*)

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять. *(Поворот вокруг себя на маршевой ходьбе, на слово «пять» — вытягивают обе руки вперед, кисти рук сжаты в кулаки, большой палец каждой руки поднят вверх — жест «ЗдОрово!»)*

Еще раз!

Раз, два, три, четыре, *(Маршевая ходьба на месте)*

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять*!(Поворот вокруг себя на маршевые ходьбе, жест «ЗдОрово!»)*

**2**. Все разрабатываем руки! *(Любые упражнения для рук, например, круговые вращения)*

Нету места больше скуке!

Все разрабатываем плечи,

Чтоб в походах было легче*! (Любые упражнения для плеч, например, по-очередное поднимание плеч)*

Все разрабатываем ноги, *(Любые упражнения для ног, например, махи ногами вперед, доставая при этом вытянутые вперед руки*)

Чтоб не уставать в дороге,

Все разрабатываем шею, *(Любые упражнения для шеи, например, круговые вращения)*

Чтобы пелось веселее.

**ПРИПЕВ**: тот же (движения те же)

3. Так, приготовьтесь! Сей момент —

Самый сложный элемент —

Надо пополам согнуться *(Наклоны вперед, касаясь руками пола)*

И руками земли коснуться!

Ну-ка, ноги не сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Молодцы! Все постарались!

Разогнулись, отдышались.

**ПРИПЕВ**:  тот же (движения те же )

**4.** Прыгают, скачут все на свете, *(Любые прыжки. Поскоки, прямой и боковой галоп)*

Даже зайцы и медведи!

А жирафы и слоны

Скачут прямо до луны!

Кошки, белки, утки, свинки —

Все на утренней разминке!

Всем прибавилось настроенья

От такого пробужденья!

**ПРИПЕВ**: тот же (движения те же)

**5**. С чувством полного  удовлетворенья

В заключенье — упражненье:

Встали тихо на носочки,

Тянем руки, что есть мОчи,

Прямо до неба дотянись,

Выдыхаем руки вниз

Поздравляю: все в порядке!

Молодцы! Конец зарядке!

**ПРИПЕВ**: тот же (движения те же)