

Зайцу холодно сидеть, (прыжки)

Нужно лапочки погреть.

(растирать руки)

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках

скок - скок - скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.



Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

**Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.**

(Потянуться на носках, руки вверх.)

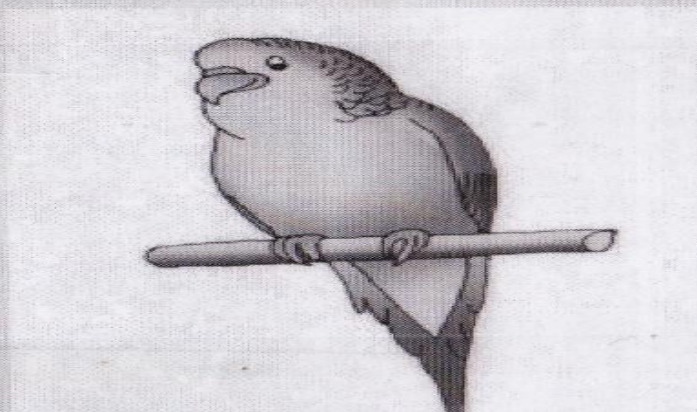
**В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,**

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.



Поднимайтесь плечики,

(плечи поднять и опустить)

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок (прыжки)

Прыгайте, кузнечики.

Сели, травушку покушали,

(присесть , опустить голову)

Тишину послушали.

(голову поднять)

Выше, выше, высоко(прыжки)

Прыгай на носках легко.

