

Ванька-встанька,

(наклоны в стороны)

Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка.

(присесть)

Непослушный ,ишь какой,

(погрозить пальцем)

Нам не справиться с тобой.

(наклоны вперёд-назад)



Скачут, скачут во лесочке,
Зайцы – серые клубочки.
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек.
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

