**НЕСКУЧНАЯ ЗАРЯДКА**

 Редкий ребенок с удовольствием будет регулярно делать по утрам зарядку. Причина проста – ему просто скучно «ставить ноги на ширину плеч» и «вращать руками в стороны». Между тем в пользе зарядки сомневаться не приходится – ведь любой маме хочется, чтобы ее ребенок вырос сильным и ловким. Итак, давайте попробуем традиционную ежедневную разминку устроить в виде настоящего театрального этюда. Представьте, что вы с ребенком превратились в симпатичных зверюшек. Как бы они двигались и вели себя? Так же делайте и вы.

**1. «Прыг-скок, малышок!»** – Прыгаем на одной и на двух ногах, как зайчики, приседаем и опять выпрямляемся:

 Нам лениться не годится, Раз – присядка, два – прыжок,

 Помните, ребятки! И опять присядка.

 Даже звери, даже птицы А потом опять прыжок -

 Делают зарядку. Заячья зарядка.

**2. «Крылья вырастают».** – Плавно и мягко машем руками, как птички:

 Птичка скачет, словно пляшет, И взлетает без оглядки,

 Птичка крылышками машет Это – птичкина зарядка.

**3. «Гибкий маленький котенок».** – Ложимся на коврик на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. Ребенок должен округлить спину, а потом выпрямить ее:

 А котята спинки выгнут Перед тем как прогуляться,

 И неслышно с места прыгнут, Начинают умываться.

**4. «Выпустим жука на волю».** – Дыхательное упражнение «Жук-дровосек». Садимся на пол, скрестив руки на груди. Голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо – вдох:

 А может быть, это был И лишь притворялся,

 Жук-дровосек (ж-ж-ж). Что он человек?

**5. «Еж колючки распустил…»** - Еще одно дыхательное упражнение «Ежик». Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Сгибаем руки и ноги, произнося вслух «бр-р-р-р» - так ежик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки вверх – вдох (ежик согрелся).

 Вот свернулся еж в клубок, Лучик ежика коснулся,

 Потому что он продрог. Ежик сладко потянулся.

**6. «Змейка юркая ползет».**  – А теперь в положении на животе попробуем поползти, как настоящая змея:

 Однажды я увидел змея Где у него начинается шея

 И сам себе задал вопрос - И где кончается хвост?