**Зарядка для малышей**

**Зарядка для малышей "Мишка"**

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри
Раз, два, три - раз, два, три!

**2) Зарядка для малышей**
мы ногами топ, топ
мы руками хлоп, хлоп
мы глазами миг, миг
мы плечами чик, чик
раз сюда, два сюда ( повороты туловища вправо и влево)
повернись вокруг себя
раз присели, два привстали
сели, встали, сели, встали
словно ванькой-встанькой стали
а потом пустились вскачь ( бег по кругу)
будто мой упругий мяч
раз, два, раз, два ( упражнение на восстановление дыхания)
вот и кончилась игра.

**3) Зарядка: "Медвежата в чаще жили..."**
медвежата в чаще жили
головой своей крутили
вот так, вот так, ( круговые движения головой)
головой своей крутили
медвежата мед искали
дружно дерево качали ( поднять руки вверх и делать
вот так, вот так, наклоны вправо и влево)
дружно дерево качали
а потом они ходили ( ходьба по медвежьи)
и из речки воду пили
вот так, вот так,
и из речки воду пили ( наклоны туловища вперед)
а потом они плясали ( пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
лапы выше поднимали ( прыжки, хлопая руками вверху)
вот так, вот так,
лапы выше поднимали

**4) Будем ноги поднимать**
Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.
(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,
стараясь коснуться коленом груди.)
Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
(Вращение головой.)
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
(Прыжки.)
Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два!
(Ходьба на месте.)
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова.
(Дети садятся.)
Выше руки!
Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)

**5) Говорит цветку цветок**
Говорит цветку цветок:
Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.

**9) Зарядка**
Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её.
Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.
. (Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении,
повторяя за педагогом слова.)