**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.)