**«Веселые мартышки»**

Подвижные игры очень полезны для детей всех возрастов, тем более в современном мире, когда обучению уделяется больше внимания, чем физическому развитию. Вот и получается, что наши малыши ведут сидячий образ жизни, зарабатывая, тем самым, искривление позвоночника и болезнь суставов. Поэтому занимайтесь с детьми дома, и у нас есть прекрасный вариант веселой и забавной зарядки.

*Учим стихотворение*

Физкультминутка проходит в игровой форме, и для того, чтобы она повеселила Вас и ребенка Вам придется выучить небольшое стихотворение. Согласитесь, что прыгать и скакать с бумажкой с текстом в руках не очень удобно, да и малышу это покажется странным и неубедительным. Слог его очень прост, так что Вы легко запомните все слова.

Мы веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Мы ногами топаем,

Мы руками хлопаем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальцы поднесем к виску,

Друг другу носики покажем,

Рукою в небо мы укажем...

Оттопырим ушки,

Возьмемся за макушки,

Шире рот откроем,

Мордочки состроим.

Как скажу я слово три –

Все с мордашками замри!

*Ведите себя в соответствии с текстом, топайте ногами, хлопайте руками, прыгайте и оттопыривайте уши. А теперь улыбнитесь, и продолжайте:*

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда. *(На этой фразе поворачивайте туловище вправо и влево несколько раз)*

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали,

Словно ванькой-встанькой стали,

А потом пустились вскачь. (*Бегите сами по кругу, и ведите ребенка за собой. Сделайте пару кругов, разомнитесь как следует)*

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два, (*Здесь сделайте вдохи и выдохи, восстановив дыхание после активного бега на предыдущем абзаце)*

Вот и кончилась игра.