**«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.