### Веселые физкультминутки для детей.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.
Особенно следует уделить внимание [утренней физминутке](http://www.kindergenii.ru/HTMLs/fizminutki.htm#utro#utro), которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

**Для игр, массажа и гимнастики.**
Ой, качи, качи, качи,
В головах-то калачи,
В ручкая пряники,
В ножках яблочки,
По бокам конфеточки,
Золотые веточки.
Поочередно касаемся головы, рук, ног.


Совушка-сова
Совушка-сова,
Большая голова,
На пеньке сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да ка-а-ак

Полетит!
Руки ребенка поднимаем вверх.


Потягунушки -
Порастунюшки,
Поаерек - толстунушки,
А в ножках - ходунушки,
А в ручках - хватунушки,
А в роток - говорок,
А в головку - разумок.


Вдоль - растушки,
Поперек - толстушки,
Ручки - берушки,
Ножки - бегушки,
Глазки - смотрушки,
Роток - говорок.


Широка река,
Высоки берега.
На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.


Подбородочек-малютка,
Щечки, щечки,
Носик, губки.
А за губками - язык
С соской он дружить привык.
Глазки, глазки,
Бровки, бровки,
Лобик, лобик-умница -
Мама не налюбуется.
Приговаривать, показывая, где глазки, носик и т.д. На последней строчке можно поцеловать свое чудо

Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнусь.
Зарядку делать вместе с ребенком. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.


Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и

ребенка.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.
Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

**Для пробуждения:**
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

**Просыпалка**
(с самого рождения)
- Мы проснулись, мы проснулись.
(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).
- Сладко, сладко потянулись.
(Тянем ручки вверх)
- Маме с папой улыбнулись.

**Просыпушки**
Солнышко, солнышко,
загляни в окошко.
Загляни в окошко,
разбуди Сережку.
Чтоб денек чуть- чуть был дольше,
чтобы мы узнали больше,
чтоб игрушки не скучали,
а с Сереженькой играли.


**Утренняя гимнастика**
Ручки-ручки - потягушки
И ладошки - похлопушки.
Ножки-ножки – топотушки,
Побегушки, попрыгушки.
С добрым утром, ручки,
Ладошки
И ножки,
Щёчки-цветочки –
Чмок!
Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно.