### 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.**flower  
Ой, качи, качи, качи,   
В головах-то калачи,   
В ручкая пряники,   
В ножках яблочки,   
По бокам конфеточки,   
Золотые веточки.   
Поочередно касаемся головы, рук, ног.

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

Полетит!   
Руки ребенка поднимаем вверх.

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

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

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

flower  
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  
flower  
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.

flower  
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.  
flower  
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.  
flower  
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.  
flower  
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.  
flower  
**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!  
flower  
**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.  
flower  
**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.

flower  
**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.