**Веселая зарядка для малышей**

С помощью таких упражнений можно разнообразить занятия с детьми спортивными упражнениями.

 Эта зарядка и правда, весёлая! Многим детям очень нравится ей заниматься. И кроме хорошего настроения, такие упражнения полезны для детей, так как развивают не только физические качества, но и речь, координацию движений, помогают заучивать стихи, что в свою очередь тренирует память, знакомят с разными понятиями. С помощью таких упражнений хорошо разнообразить занятия с детьми. Выбирайте любой образный стих, на интересующую вас и вашего ребёнка тему, и фантазируйте, придумывайте движения. В начале, читайте ребёнку стихотворение и сопровождайте слова действиями. Делайте всё весело, эмоционально. Через какое-то время малыш начнёт повторять за вами, и тут не забудьте его похвалить. Не досадуйте на ребёнка, если не всё будет получаться. Почаще хвалите его и занимайтесь только тогда, когда малыш здоров. Удачи вам!

1. Мы ручками похлопаем — Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем — Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор — Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит — У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, «подлетаем» для игры в географию)

2. Хлоп! Раз,еще раз

Мы похлопаем сейчас.

А потом скорей-скорей

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Топай, топай, топай!

3. По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

4. Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)

Сделаем большой круг. («нарисовали» руками круг)

5. Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом.

6. Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)

Эх! Руками машем вместе.(движение «ножницы» руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять голову как можн выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую

руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

7. А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)

И отправились в дорожку. (шаги на месте или по кругу)

8. Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

И похлопайте немножко

Хлоп-хлоп-хлоп, Хлоп-хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

9. На двери висит замок. (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

10. У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

Ну а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.