**Зарядка для малышей в стихах**

(*движения выполняются в соответствии с текстом*)

***Бабочка*** (*после сна*)

Утром бабочка проснулась   
 Улыбнулась, потянулась   
 Раз - росой она умылась   
 Два - изящно покружилась   
 Три - нагнулась и присела   
 На четыре - улетела

***Топ-топ***

Мы ногами топ, топ!  
 Мы руками хлоп, хлоп!  
 Мы глазами миг, миг!  
 Мы плечами чик, чик!

***Ванька-встанька***

Раз сюда, два сюда (*повороты туловища вправо-влево*)

Повернись вокруг себя!  
 Раз присели, два привстали,  
 Сели, встали, сели, встали!  
 Словно ванькой-встанькой стали,  
 А потом пустились вскачь (*бег по кругу*)  
 Будто мой упругий мяч!  
 Раз, два, раз, два (*упражнение на восстановление дыхания*)  
 Вот и кончилась игра.

***Мишка***

Мишка лапки подними,  
 Мишка лапки опусти,  
 Мишка, Мишка покружись,  
 А потом земли коснись!  
 И животик свой потри  
 Раз, два, три - раз, два, три!

Хлоп! Раз, еще раз   
 Мы похлопаем сейчас.   
 А потом скорей-скорей,  
 Хлопай-хлопай веселей!

**\* \* \***

По дорожке мы шагаем   
 Топ-топ, ножки, топ!   
 И в ладоши ударяем.   
 Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!   
 Ай да малыши!   
 Ай да крепыши!

**\* \* \***

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*)

**\* \* \***

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 можно 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*)

**\* \* \***

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*)

**\* \* \***

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой,*

*вращаем «фонарики»*)

И похлопайте немножко  
 Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.  
 На меня теперь смотрите (делаем любое движение)  
 Точно всё 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!

**\* \* \***

На двери висит замок. (*руки сцеплены в замок*)  
 Кто его открыть бы мог? (*пытаются разъединить руки*)

Повертели, покрутили,  
 Постучали и открыли.

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.