**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.