**Зарядка для самых маленьких**



Зарядка в стихах для детей дошкольного возраста один из лучших способов приучить ребенка к спорту. Малыши этого возраста такие непоседы! Их сложно привлечь к выполнению упражнений. Но зарядка в стихах поможет вам в этом. Её с радостью выполняют даже малыши. Задорные стихи во время зарядки помогут дошкольникам сконцентрировать свое внимание на упражнении. Это и развлечение, и польза для здоровья. Читайте эти забавные детские стишки и занимайтесь спортом дома.

На зарядку становись!

Просыпайтесь, поднимайтесь,

На зарядку собирайтесь!

Нужно распахнуть окошко,

Свежести впустить немножко.

Свежий воздух не простудит,

Он на пользу детям будет!

\*\*\*

Ручки-ручки — потягушки

И ладошки — похлопушки.

Ножки-ножки – топотушки,

Побегушки, попрыгушки.

С добрым утром, ручки,

Ладошки и ножки,

Щёчки-цветочки – чмок!



Потягушки

Мы на цыпочки привстали,

Ручки кверху мы подняли,

Мы вздохнули, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выдохнули, руки вниз,

Повторим теперь на «бис»!

\*\*\*

— Мы проснулись, мы проснулись.

(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

— Сладко, сладко потянулись.

(Тянем ручки вверх) —

Маме с папой улыбнулись.

\*\*\*
Мишка ходит косолапый,

Сильно расставляя лапы

(изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка),

Белка прыгает по лесу

 – Рыжехвостая принцесса

(подпрыгиваем).

Очень плавно и без страха

Ходит в поле черепаха

(становимся на четвереньки и медленно передвигаемся).

Лошадь бегает рысцою

И прокатит нас с тобою

(бегаем, перебирая ногами, как лошадь).

Ну, а цапля, чудо-птица,

Длинноногая девица,

 Простояла, словно свечка,

На одной ноге весь вечер!

(Все поджимают одну ногу и стоят так, кто сколько выдержит.

Ведущий считает: один, два, три и т.д., дожидаясь проигравших.

Кто дольше всех продержался, стоя на одной ножке, тот и выиграл).

\*\*\*

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.
\*\*\*

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 кистями, «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.
\*\*\*
Мишка лапки подними,

Мишка лапки опусти,

Мишка, Мишка покружись,

А потом земли коснись!

И животик свой потри

Раз, два, три — раз, два, три!

