**Зарядка для самых маленьких**

[](https://2.bp.blogspot.com/-nG6ThzMOID0/W8Dd7z8n-DI/AAAAAAAAA9k/yQYmc6utM6UAazE-QyBV9eq8YW9S8WqxACLcBGAs/s1600/hello_html_m9531cd.jpg)

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!

[](https://1.bp.blogspot.com/-FFUGqhsHzXg/W8DeHY4JJkI/AAAAAAAAA9o/UI3ik5eEbqYCw7XCYOleP_LGSdI9lg62wCLcBGAs/s1600/Sharon%2C%2520Jon%2C%2520Lou%2520and%2520Dan%281%29.jpg)

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!

[](https://2.bp.blogspot.com/-v_Fris4BNYc/W8DeOpLSmtI/AAAAAAAAA9w/bWtAtaTBdbwunUWo0qG-GyIFy4V89wAwwCLcBGAs/s1600/kisspng-drawing-child-happiness-illustration-61-hand-drawn-cartoon-dancing-children-5aa54b406ced26.2504127315207821444462.jpg)