

# Потешки для зарядки

Дорогие родители!

Зарядка поможет ребёнку стать крепче и пластичнее. Она принесет пользу, если делать ее ежедневно и с удовольствием.

Желаем успеха!

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



Раз сюда, два сюда

*(повороты туловища вправо и 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 лапки подними**  
**Мишка лапки опусти**  
**Мишка, Мишка покружись**  
**А потом земли коснись**  
**И животик свой потри**  
**Раз, два, три - раз, два, три!**  
**Медвежата в чаще жили**  
**Головой своей крутили**  
**Вот так, вот так (*круговые движения головой*)**  
**Головой своей крутили**  
**Медвежата мед искали**  
**Дружно дерево качали**  
**(*поднять руки вверх и делать вот так, вот так, наклоны вправо и влево*)**  
**Дружно дерево качали**

**А потом они ходили (*ходьба по-медвежьи*)**  
**И из речки воду пили**  
**Вот так, вот так,**  
**И из речки воду пили (*наклоны туловища вперед*)**

**А потом они плясали**  
**(*пружинка с поворотом туловища влево и вправо*)**  
**Лапы выше поднимали**  
**(*прыжки, хлопая руками вверх*)**  
**Вот так, вот так,**  
**Лапы выше поднимали.**





**Заинька, походи,  
Серенький, походи,  
Вот так, вот сяк походи,  
Заинька, подбодрись,  
Серенький, подбодрись,  
Вот так, вот сяк подбодрись,  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, вот сяк топни ножкой.  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, вот сяк повернись.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, вот сяк попляши.  
Заинька, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так, вот сяк поклонись!**

*(тянемся пальчиками вверх как можно выше)*

**Потягуни - потягушечки,  
От носочков до макушечки,  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем,  
Растем, Растем!**



**Хомка - хомка, хомячок,  
(надуваем щеки как хомяк)  
Полосатенький бочок.  
(гладим себя по бокам)  
Хомка раненько встает,  
(потягиваемся)  
Щечки моет, шейку трет.  
(делаем соответствующие действия)  
Подметает хомка хатку  
(наклоняемся и делаем вид что подметаем)  
И выходит на зарядку.  
Раз – два – три -четыре - пять,  
Хомка сильным хочет стать.  
(показываем, каким сильным хочет стать).  
Мама с Колей по порядку  
Сейчас сделают зарядку.**



**Малыши-крепыши  
Вышли на площадку,  
Малыши-крепыши  
Делают зарядку!**

**Раз - два,  
Три - четыре.  
Руки выше!  
Ноги шире!**

**Скок-поскок,  
Раз — подскок!  
Два — подскок!  
Высоко  
Потолок!  
Я скачу!  
Я — лечу!  
Стать  
Вы – со - ким  
Хочу!**

