**Веселая зарядка для малышей**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
- способствовать укреплению здоровья детей;
- развивать координацию движений;
- развивать творческие способности, перевоплощаясь в различные образы.

Утром солнышко встаёт,
Всех на улицу зовёт.
Приглашаю вас, ребятки,
На весёлую зарядку.
Ножки выше поднимаем, - *шагать друг за другом.*
Друг за другом мы шагаем.
Все мы дружно пошагали,
А теперь на месте встали - *остановиться на месте*
Ручки всем свои покажем - *поднять руки на уровне плеч*
И ладошками помашем. - *повертеть ладошками из стороны в сторону*
Ножками потопали - *топать ногами*
А теперь похлопали. - *хлопать в ладоши*

Сядем все мы в поезд, - *согнуть руки в локтях,*
В лес поедем в гости. - *двигаться друг за другом, выполняя вращательные
движения согнутыми руками*



Мы попали на лужайку,
И увидели там зайку.
Будем весело скакать,
Зайца все изображать. - *прыгать на двух ногах*

Лягушата - прыг, да скок
Пятки- вместе, врозь - носок. - *пятки соединить вместе, носочки - врозь,
руки подняты вверх, пальцы растопырены*
*(образ лягушки). Пружинить полусогнутыми ногами.*



Медвежонок строгий
Вышел из берлоги. - *руки подняты вверх, идти, переваливаясь с ноги на ногу*



Птичка полетела ,
Песенку пропела - *лёгкий бег на носочка*



Солнышку помашем
И спасибо скажем. - *помахать двумя руками*
На носочки поднимитесь,
Руками солнышка коснитесь. - *тянуться вверх руками*
Ручки вниз все опустите, - *опустить руки вниз*
Всё сначала повторите.
*(повторить 2-3 раза - руки вверх - вниз)*
Спасибо скажут все ребятки
За весёлую зарядку! - *хлопать в ладоши*

Подготовила:

 инструктор по ФИЗО

 Манишина Нина Владимировна