**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