**Рекомендации для родителей: «Веселая зарядка для малышей»**

Порой родители, развивая речь ребенка, математические и творческие способности, забывают об одной важной детали. Конечно же, умственное развитие для малыша крайне важно, но не стоит забывать и о физической культуре. Чем раньше мы начнем приобщать детей к миру спорта, тем сильнее здоровее и активнее они будут в дальнейшем. Но вот как уговорить маленького непоседу выполнять нужные упражнения? Тут на помощь нам приходят веселые стихи, которые дети так любят слушать.

Мы предлагаем Вашему вниманию несколько таких детских зарядок, из которых Вы с ребеночком можете выбрать ту, которая придется по душе.

Становись! Начинаем физкультминутку.

**«Зарядка для малышей»**

Ну и шея у жирафа!

Достает легко до шкафа (стоя руки вверх, потянуться на носочках за руками).

Очень чудные малышки

Африканские мартышки (произвольно попрыгать, покривляться).

На одной ноге в болоте

Это цапля на охоте (попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе).

На носочках ходят мыши

Даже кот их не услышит (походить по коврику на цыпочках).

Динь-дон, Динь-дон

По дорожке ходит слон (ходить по коврику на внутренней и внешней стороне стопы).

Скачет зайчик скок да скок

Прыг на коврик-островок (ноги вместе, выполняем прыжки).

Утки крякают, кряхтят

На зарядку не хотят (приседая, походить «по-утиному», руки на поясе)

**"Веселая зарядка"**

Что нам нужно для зарядки?

Врозь носки и вместе пятки.

Начинаем с пустяка:

Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -

Распрямились. Выше стали!

И стоим не "руки в брюки" -

Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали

Повторим рывки руками.

Эй, не горбиться, ребятки!

До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?

Руку вверх, другую - в бок.

С упражнением знакомы?

Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,

Гнём себя и выпрямляем.

А теперь наклон вперёд.

Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится

Ветряная мельница.

Встали. Выдохнули: "Ох!"

Вдох и выдох. Снова - вдох.

Отдышались и все вместе

Мы попрыгаем на месте.

Тело силой зарядили -

Про улыбку не забыли.

Следующие упражнения помогают снять напряжение мышц шеи и плеч, вызывают прилив крови к речевым органам.

Стихотворение здесь выступает не только организатором ритма движений, но и подсказывает сами движения.

**Нашим плечикам и шее с физкультурой веселее.**

Вверх и вниз, вверх и вниз (движение головой вверх и вниз)

Это, мама, не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево (повороты головы направо и налево)

Посмотри, как королева.

Покивать по сторонам (наклоны головы к плечам)

Нужно нам, так нужно нам.

Головою покрутить (вращение головой)

Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть (пожимание плечами)

Плечи вверх и опустить.

И плечами повращать (вращение плечами вперед и назад)

-Нужно плечики размять.

Вперед-назад, вперед-назад (плечи вперед и плечи назад)

И все дела пойдут на лад.

Для разнообразия общей моторики - следующий комплекс

(его можно выполнять и сидя).

**«Три братца»**

Три весёлых братца

Гуляли по двору,

Три весёлых братца

Затеяли игру:

Делали головками -

Ник-ник-ник,

Пальчиками ловкими -

Чик-чик-чик,

Делали ладошками -

Хлоп-хлоп-хлоп,

Топотали ножками -

Топ-топ-топ!.

На ногах носки и пятки тоже просят физзарядки.

Мы носками постучим, (пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки, (теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь (переваливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу (ноги врозь/скрестно)

Вот машина едет (руки «рулят»),

А за ними мчится гусь

На велосипеде (упражнение «Велосипедик»)

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые движения под потешки и песенки.

К примеру, такие:

**«Зайка»**

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть. Со слова "хлоп" и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать. Со слов "скок"- дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

**«Карусели»**

При выполнении этого упражнения мама и ребенок становятся лицом друг к другу и держатся за руки.

Мы на карусели сели.

Завертелись карусели.

Все бегом, бегом, бегом,

А потом кругом, кругом. (кружатся по комнате)

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Пересели на качели,

Вверх летели! Вниз летели! (присесть, подняться)

Вверх, вниз, вверх, вниз!

Прямо к облаку несись.

Ой-да, ой-да, ой-да, ух!

Аж захватывает дух!

А теперь с тобой вдвоем

мы на лодочке плывем (раскачивание из стороны в сторону)

**«Веселые обезьянки»**

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

**«Достаем до неба»**

Вверх до неба, вниз до травки (потянуть руки вверх и опустить)

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Бух! Повалились! (тихонько падаем на пол, чтобы не ушибиться)

**А вот песенки:**

**«Я люблю…»**

Я люблю кружится, я люблю кружится,

Да-да, да-да, я люблю кружится,

Я люблю потопать, я люблю потопать,

Да-да, да-да, я люблю потопать,

Я люблю похлопать, я люблю похлопать,

Да-да, да-да, я люблю похлопать,

Я люблю попрыгать, я люблю попрыгать,

Да-да, да-да, я люблю попрыгать

И так можно продолжать очень долго, чередую разные движения, в зависимости от настроения и желания.

Для следующей песенки понадобится любимая игрушка малыша.

**«Мишка»**

Мишку на руки возьми, и повыше подними,

Маме лапочкой одной помаши над головой.

Мишку на пол посади и один гулять иди,

По всей комнате пройдись, а потом к нему вернись.

Мишка все сидел и ждал, никуда не убежал,

На руки его возьми, крепко-крепко обними.

Мишке хочется поспать, мишку надо укачать,

«Баю - бай, баю - бай, поскорее засыпай!

**«Котята»**

Как котята тихо-тихо парами идем (2 раза повторить)

А теперь в ладони хлопнем

«Мяу, Мяу», - мы споем.

Как котята тихо-тихо парами идем (2 раза повторить)

А теперь мы вместе прыгнем,

Песенку споем.

Как котята тихо-тихо парами идем (2 раза повторить)

А теперь мы дружно топнем,

«Мяу, Мяу», - мы споем.

Как котята тихо-тихо парами идем (2 раза повторить)

А теперь мы повернемся,

Песенку споем.

Как котята тихо-тихо парами идем (2 раза повторить)

А теперь в ладоши хлопнем,

«Мяу, Мяу», - мы споем.