

Подготовила  
Воспитатель  
Лажуева С.М.

## «Утренняя зарядка в стихах»

Для чего нужна утренняя зарядка, знает каждый. Но только у не многих получается систематично совершать ее по утрам. Не смотря на то, что с детства в нас кипела энергия, рвавшаяся наружу, мы прыгали, бегали и лазили по любым конструкциям, как только дело доходило до утренней зарядки – весь пыл угасал. Почему?

Ответ прост. Скучно. Скучно и однообразно любому ребенку выполнять по команде давно заученный комплекс упражнений для утренней зарядки.

Неинтересно. Что же делать, чтобы ребенок воспринимал детскую утреннюю гимнастику не как пытку, а как развлечение?

Утренняя зарядка вместе с детьми — это отличная здоровая привычка!

Хочу предложить Вам несколько вариантов утренней зарядки в стихах для детей дома.

\*\*\*

Эй! Попрыгали на месте. *(прыгаем)*

Эх! Руками машем вместе. *(выполняем движение «ножницы» руками)*

Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклоняемся вперед, руки на поясе, спину прогнуть)*

Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднимаем голову как можно выше)*

Эге-ге! Нагнулись ниже. *(делаем глубокий наклон вперед, руки на поясе)*

Наклонились к полу ближе. *(дотронулись руками до пола)*

Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямились, погрозили друг другу пальцем)*

Потянись, но не зевай! *(руками тянемся вверх, поднявшись на носки)*

Повертись на месте ловко. *(покружились)*

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*

Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

*(наклонились вперед и покали руками)*

И отправились в дорожку.

*(шагаем на месте или по кругу)*

\*\*\*\*\*

Мы ручками похлопаем — Хлоп-хлоп-хлоп,

*(хлопки руками)*

Мы ножками потопаем — Топ-топ-топ,

*(топот ножек)*

Мы руки все подняли и дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

Завели мотор — Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж, *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит — У-у-у, у-у-у, *(руки в стороны, делаем поочерёдные наклоны влево и вправо)*

Полетели... *(делаем пару кругов по комнате и улетаем заниматься другим интересным делом)*

\*\*\*\*\*

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*

Сделаем большой круг. *(«нарисовали» руками круг)*

\*\*\*\*\*

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.

**Будьте здоровы, развивайтесь играючи и с удовольствием!**

