



## "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нужно для зарядки?  
Врозь носки и вместе пятки.  
Начинаем с пустяка:  
Тянемся до потолка.

Не беда, что не растали -  
Распрямимся. Выше стали!  
И стоим на руки в брюки -  
Перед зрелою стабым руки.

Чтоб за лень нас не ругали  
Повторим рыбки руками.  
Эй, не зорбитесь, ребята!  
До конца сбодн лопатки.

Стой! Опора есть для ног?  
Руку вбверх, орузую - в бок.  
С управлением знакомы?  
Назыбаются наклоны.

Вправо-влево повторяем,  
Гн м себя и выпрямляем.  
А теперь наклон вперед.  
Руки в стороны. И вот

Кажется, что бертится  
Ветряная мельница.  
Встали. Выдохнули: "Ох!"  
Вдох и выдох. Сноба - бдох.



Отрышались и все вместе  
Мы попрыгаем на месте.  
Тело силой зарядили -  
Про улыбку не забыли.



## НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вбверх и вниз  
Это мама, не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево  
Посмотри, как королева.

Покивать по сторонам  
Нужно нам, так нужно нам.

Головою покрутить  
Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть  
Плечи вбверх и опустить.

И плечами побращать  
Нужно плечики размять.

Вперед-назад, вперед-назад  
И все дела пойдут на лад.

(Движение головой вбверх и вниз)

(Повороты головы направо и налево)

(Наклоны головы к плечам)

(Вращение головой)

(Понимание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(Плечи вперед и плечи назад)



## 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 лузу (ноги врозь/скрестно)
- Вот машина едет (руки "рулят")
- А за ними мчится зусь (упражнение "Велосипедик")
- На велосипеде.

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

### «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке  
 Так играли обезьянки:  
 Правой ножкой топ, топ!  
 Лево́й ножкой топ, топ!  
 Ру́чки ввверх, ввверх, ввверх!  
 Кто поднимет выше всех?



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки  
 Вверх до неба, вниз до травки.  
 Покружились, покружились  
 Бух! Побалились!





# **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

*Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неуемную энергию направить в нужное русло.*

*Что можно для этого сделать?*

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА и ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.  
НЕСКУЧНЫЙ ДОМ и ИГРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ  
ЖИЗНИ и многое другое...**

*а как это сделать вам самим, вы узнаете из наших полезных советов.*

