**Зарядка для малышей**

Многим детям очень нравится ей заниматься. И кроме хорошего настроения, такие упражнения полезны для детей, так как развивают речь, координацию движений, помогают заучивать стихи, что в свою очередь тренирует память, знакомят с разными понятиями. С помощью таких упражнений хорошо разнообразить занятия с детьми. Выбирайте любой образный стих, на интересующую вас и вашего ребёнка тему, и фантазируйте, придумывайте движения. Вначале читайте ребёнку стих и сопровождайте слова действиями. Делайте всё весело, эмоционально. Через какое-то время малыш начнёт повторять за вами, и тут не забудьте его похвалить. Не досадуйте на ребёнка, если не всё будет получаться. Почаще хвалите и занимайтесь только когда малыш здоров.  
  
\*\*\*  
Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  
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, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
Полетели...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию)

\*\*\*

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)

\*\*\*

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)  
Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)  
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)  
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)  
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)  
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)  
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)  
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)  
Повертись на месте ловко. (покружиться)  
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)

\*\*\*

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")  
И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)  
Точно всё вы повторите.  
Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки  
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)  
Раз-два-три, раз-два-три.