



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



**Уважаемые родители! Предлагаем вам и вашим малышам занимательные и веселые зарядки на каждый день недели.**





## Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)





**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивания — руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся)





Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.



Прилетели птички,  
Птички — невелички,  
Весело скакали,  
Зернышки клевали.



На носочки поднялись,  
Ручки опустили,  
А теперь присели.  
Коленки обхватили.  
Снова встали — ноги вместе  
И уже сидим на месте.

Дружным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте!  
Ну-ка вместе сделаем  
Вот так!

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой —  
Не угнаться за тобой!





# ВЕСЁЛАЯ

# ЗАРЯДКА

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

Не беда, что не достали -  
Распрямылись. 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.

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.





Гляну вправо,  
гляну влево,  
Вижу полку и цветы.  
Выполняю я отлично  
Повороты .....  
(головы)

Руки я кладу на пояс,  
Спину ровно я держу,  
Представляю  
будто яркий,  
Легкий обруч я ....  
(кручу)

А теперь я подлетаю,  
Достаю до потолка.  
Утром часто выполняю,  
Ровно 22 ....  
(прыжка)

Вот я словно великан,  
А теперь как таракан,  
Чтобы рост свой  
поменять,  
Буду быстро....  
(приседать)

Очутился я в лесу,  
Грибы, ягоды беру,  
Ноги –  
ровные колонны,  
Выполняю я ...  
(наклоны)

А теперь  
беру я Тишку,  
Тишка мой щенок,  
плутишка.  
С моим милым  
Тишкой вместе  
Выполняем бег на ...  
(месте)



Зарядка



# Утренняя зарядка

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять -

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро - не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре -

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда - сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка оболюсь.

Будем закаляться,

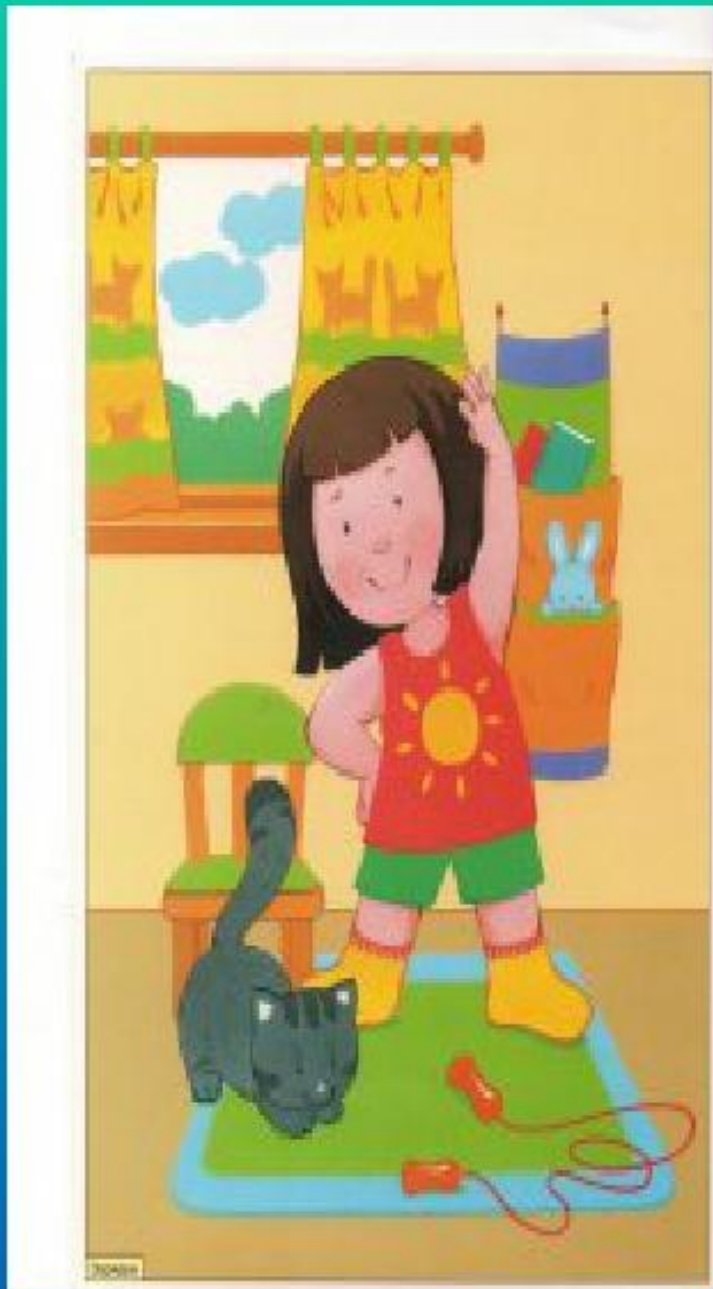
Спортом заниматься!





# Зарядка

Раз, два, три, четыре, пять,  
Время ножкам побежать,  
Спинке бодро разогнуться,  
Ручкам кверху потянуться.  
Десять раз присесть и  
встать,  
Чтобы расхотелось спать.  
Десять раз вперед  
нагнуться,  
Десять раз назад  
прогнуться.  
Нет нужней зарядки дела,  
Чтоб окрепли мышцы тела.  
Упражнений нет важной







**Здоровье в порядке –  
спасибо зарядке!**

