

# Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!  
Начинаем: три-четыре раза.  
Не ленись и не зевай,  
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:  
Покиваем пару раз,  
Вправо глянем, влево глянем,  
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок  
Покачаемся чуток.  
За осанкою следи,  
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!  
Чем бы нам еще заняться?  
Поиграем в попрыгушки!  
Ну-ка, скакем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем  
И ладошки вверх потянем,  
А потом – наклон вперед.  
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:  
Поворачаем всей рукой.  
Раз, два, три – меняем руку!  
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки  
Есть особая разминка:  
Руки мы на пояс ставим  
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,  
Очень важно не лениться!  
Бег на месте начинаем!  
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,  
мы так старались!  
Хорошо  
позанимались!  
Быть здоровыми  
хотим –  
Завтра снова  
повторим!

# МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

## «ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

**Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластиичности в движении.**

**ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ  
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.  
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ  
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.  
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ  
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!  
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,  
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.  
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ  
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!**

**Движения соответствуют тексту.**

