****

**Для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года**

** **

**Медвежата**

**Медвежата в чаще жили**

**Головой своей крутили**

**Вот так, вот так (круговые движения головой)**

**Головой своей крутили**

**Медвежата мед искали**

**Дружно дерево качали**

**Вот так, вот так,**

**(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)**

**Дружно дерево качали**

**А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)**

**И из речки воду пили**

**Вот так, вот так,**

**И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)**

**А потом они плясали**

**(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)**

**Лапы выше поднимали**

**(прыжки, хлопая руками вверху)**

**Вот так, вот так,**

**Лапы выше поднимали**

****

**Хомка - хомячок**

**Хомка - хомка хомячок (надуваем щёки)**

**Полосатенький бочок**

**(делать движения по тексту)**

**Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт**

**Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Хомка сильным хочет стать.**

****

**Мы ногами топ, топ…..**

**Мы ногами топ, топ**

**Мы руками хлоп, хлоп**

**Мы глазами миг, миг**

**Мы плечами чик, чик**

**Раз сюда, два сюда**

**(повороты туловища вправо и влево)**

**Повернись вокруг себя**

**Раз присели, два привстали**

**Сели, встали, сели, встали**

**Словно ванькой-встанькой стали**

**А потом пустились вскачь**

**(бег по кругу)**

**Будто мой упругий мяч**

**Раз, два, раз, два**

**(упражнение на восстановление дыхания)**

**Вот и кончилась игра.**

****

**На лесной полянке звери делают зарядку**

**На лесной полянке в ряд,**

**Звери делают зарядку.**

**Заяц головой вращает-**

**На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.**

 **Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.**

**Делает старательно каждое движенье,**

**Очень ему нравится это упражненье.**

**Полосатенький енот**

**Изображает вертолёт:**

**Лапками машет назад и вперед,**

**Словно собрался в далёкий полёт.**

**Серый волк немного сонный,**

**Выполняет он наклоны:**

**"Ты, волчишка, не ленись!**

**Вправо, влево наклонись,**

**А потом вперёд, назад,**

**Получишь бодрости заряд!**

**Медвежонок приседает,**

**От пола пятки отрывает,**

**Спинку держит прямо-прямо!**

**Так учила его мама.**

**Ну а белки, словно мячики**

**Дружно прыгают и скачут!**

**Птички**

 ****  ****

**Наши уточки с утра -**

**Кря - кря - кря! Кря - кря - кря!**

**(ручки назад - изображаем уточек)**

**Наши гуси у пруда -**

**Га - га - га! Га - га - га!**

**(ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево)**

**Наши гуленьки вверху -**

**Гру - гру - гру, гру - гру - гру!**

**(машем ручками, как крыльями)**

**Наши курочки в окно -**

**Ко - ко - ко! Ко - ко - ко!**

**(руки сгибаем в локтях,**

**то прижимаем их к себе, то отводим)**

 **Ссылки на веселую и интересную зарядку для дошкольников**

 <https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss&list=PL5jSgRFdwNwtuFjwRYJmNZEmFhPcecvgX&index=2&t=0s>

 <https://www.youtube.com/watch?v=5lskSbsdeuQ>