**Комплекс зарядки в стихах для детей младшего дошкольного возраста**

**«ЗИМНЯЯ ЗАРЯДКА»**

**Вводная часть:**

Утром зимним на зарядку

Собрались в лесу ребятки.

Быстро бегом побежали,

И все елки обежали.

**И.п.: обычная ходьба, переходящая в легкий бег.**

Зима – зимушка зима

Много снега намела

Перешагивай сугробы

Поднимай повыше ноги.

**И.п.: ходьба, поднимая выше ноги.**

На заснеженной полянке

Детки скачут словно зайки.

Прыг, скок, прямо, вбок

Как веселый колобок.

**И.п.: прыжки**

**Основная часть:**

Мы руками покачаем

Вверх поднимем, опускаем.

И стараемся опять,

Поднимать и опускать.

**И.п.: стоя. Дети выполняют покачивание - взмахи руками вверх, вниз**

Зайцы тоже не ленились

До носочков наклонились

Раз и два, раз и два

Ох, как весело с утра!

**И.п.: стоя. Дети выполняют наклоны до носочков и выпрямляются.**

Вот лисичка прибежала

Упражненье показала

Лапками похлопала,

Ножками потопала,

Покружилась вправо, влево

И на белый снег присела.

**И.п.: стоя. Выполняют хлопки в ладоши, ногами притопы, покружиться («пружинка») вправо, влево руки на пояс и присесть.**

Мишка тоже не скучал.

Упражненье показал.

«По – медвежьи» он пошел

Банку с медом там нашел.

**И.п.: стоя. Покачивание с ноги на ногу.**

Белка, рыжая плутовка

Скачет очень быстро, ловко

Елки так она считала

И ребятам помогала.

**И.п: дети прыгают на двух ногах на месте.**

Раз, два, три, четыре, пять

Побежали мы опять.

Будем бегать возле елок

Свежим воздухом дышать.

**И.п: легкий бег по залу**

**Заключительная часть:**

**Дыхательное упражнение:**

Белые снежинки кружатся, летают.

Мы на них подуем, и они растают.