**Картотека стихотворных игр и упражнений «Дорожка здоровья».**

**Лужа**

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)

Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)

Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)

**Бурый мишка**

Бурый мишка топал,

Топал, топал,

Громко ножками стучал,

Он стучал так!

Мишка головой вертел,

Все вертел, все вертел.

Во все стороны смотрел,

Он смотрел так!

Бурый мишка расшалился

И на месте закружился,

Закружился, закружился

И свалился – бах!

Кошкина зарядка

Посмотрите, у окошка

Разминает лапки кошка.

Тянется – потянется,

Малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик,

Поднимает к верху хвостик.

Когти выпускает,

Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала

И тихонечко сказала «Мяу…»

**Ёжик**

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ — топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)

Ищет ягодки, грибочки

Для сына и для дочки. (Ищет)

Если подкрадется волк –

Превратится еж в клубок. (Сворачивается на полу в клубок.)

Ощетинит ёж иголки –

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого,

Но и ты не тронь его! (Встает и продолжает топать по дорожке)

**Упражнения:**

Ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.

«Ласточка» — стоика на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

«Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».

«Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

**Вывод.**

«Дорожка здоровья» находится в спортивном уголке. В любое время дети могут использовать ее в самостоятельной  двигательной деятельности , во время дидактических и сюжетно – ролевых игр , игр – драматизаций, для сенсорного развития, счета.

Упражнения дорожкой здоровья создают положительный настрой , повышают настроение , дают заряд бодрости и энергии.

