

Зарядка в стихах

1. Ручки- ножки

Напевая песенку на самый незатейливый мотив, хлопая и побуждая детку повторять движения за вами:

- 1.1. Детки хлопать все умеют, Своих ручек не жалеют
 Вот так, вот так, вот так, своих ручек не жалеют
 Детки топать все умеют, Своих ножек не жалеют
 Вот так, вот так, вот так, Своих ножек не жалеют
- 1.2. Покажи ка мне ладошки И похлопай ты немножко
 Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
 На меня теперь смотри (сделать любое движение)
 Точно всё ты повтори. Раз-два-три, раз-два-три
 А теперь покажем ножки И потопаем немножко
 Топ-топ-топ, Топ-топ-топ
 На меня теперь смотри (сделать любое движение)
 Точно всё ты повтори. Раз-два-три, раз-два-три
 Покажи мне ручки, ножки,
 Ими поиграй немножко Раз-два-три, раз-два-три
 На меня теперь смотри (сделать любое движение)
 Точно всё ты повтори. Раз-два-три, раз-два-три
- 1.3. Мы в ладоши хлопать любим
 И хлопаем всегда (2 раза)
 Да-да, да-да, и хлопаем всегда
 Мы ногами топать любим
 И топаем всегда(2 раза)
 Да-да, да-да, и топаем всегда
 Мы кружиться очень любим
 И кружимся всегда (2 раза)
 Да-да, да-да, и кружимся всегда

2. Подворье

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!
 (ручки сгибаем в локтях, то приж. их к себе, то отводим

3. Жуки

На поляне два жука
Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе)
Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)
Левой ножкой топ, топ! (топаем левой ножкой)
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

4. Комары и мошки

Комары и мошки, Тоненькие ножки
Пляшут по дорожке. (приплясываем, держа ручки на поясе)
Ножками топ - топ! (топаем ножками)
Ручками хлоп - хлоп! (хлопаем ручками)
Близко ночь - улетели прочь! (машем ручками, как крыльями)
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

5. Самолет

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели...

6. Хомка

Хомка- хомка хомячок (надуваем щёки)
Полосатенький бочок
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт
Подметаёт Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать

7. На лесной полянке звери

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Зяц 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
 Рано утром на полянке
 Так резвились обезьянки:
 Правой ножкой топ, топ
 Левой ножкой топ, топ!
 Ручки вверх, вверх, вверх!!!
 Кто поднимет выше всех??

8. «Козел»

Шел козел по лесу, по лесу, по лесу (шагаем)
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (руками загребаете к себе)
Давай, Коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгаете)
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (трясете поочередно ногами)
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем в ладоши)
И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем ногами)

9. Подражание животным

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре (машем руками, как птица)
Миша лапы разминает у берлоги на траве (ноги широко расставлены, переваливаемся с ноги на ногу)

)

Зарядка (не в стихах):

1. Наклоны и вращения головы (покивали - да-да-да, помотали - нет, крутить - яблочко катится по блюдецку, прижать ушко к плечу)
2. Вращения руками (полетели большие вертолеты, назад полетели, средние и маленькие - кисти рук)
3. Разминаем пальцы - фонарики погасли (кулак сжат) - зажглись
4. Сова летит - поднимаем и опускаем плечи - "угу, угу"
5. Птички летят - быстро машем руками
6. Паровоз - ходьба на месте, руки согнуты в локтях и движутся по кругу
7. Ветер качает деревья - ноги врозь, руки вверх, наклоны
8. Самолет качает крыльями - ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево-вправо
9. Самолет делает поворот - ноги врозь, руки в стороны, повороты
10. Дровосек - ноги врозь, руки сцеплены в замок, наклоны "ухх!"
11. Наклоны - встать спиной друг к другу, наклониться и смотреть между ног "ку-ку, я тебя вижу"
12. Лежа на спине пусть поочередно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, которую вы держите в руках (или до пола за головой).
13. Ходить на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп
14. Ходить как гуси - присесть на корточки и опереться об колени
15. Лебеди плывут" - стоя на коленях, размахивать руками
16. Цапли" - могут стоять на одной ножке долго-долго.
17. Цапли ходят по болоту" - руки согнуты за спину- согнуть ногу, подняв колено повыше, держать, выпрямляя ногу вперед, сделать шаг.
18. Бег на месте, высоко поднимая колени - на полу и на матах ползать как крокодил (животом по полу), ходить как уточка (на корточках), показывать кошку (стоим на корточках и выгибаем спинку) и собачку (стоим на корточках и виляем попой)