

# Весёлая зарядка для малышей



**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**

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

**У-У-У, У-У-У**

**ПОЛЕТЕЛИ...**

(сделав пару кругов по комнате, летим кушать или мыться, или к карте, висящей на стене, «подлетаем» для игры в географию)



**ХЛОП! РАЗ, ЕЩЕ РАЗ  
МЫ ПОХЛОПАЕМ СЕЙЧАС.  
А ПОТОМ СКОРЕЙ-СКОРЕЙ  
ХЛОПАЙ-ХЛОПАЙ ВЕСЕЛЕЙ!  
ПАЛЬЧИК О ПАЛЬЧИК ТУК ДА ТУК,  
ХЛОПАЙ, ХЛОПАЙ, ХЛОПАЙ!  
ПАЛЬЧИК О ПАЛЬЧИК ТУК ДА ТУК,  
ТОПАЙ, ТОПАЙ, ТОПАЙ!**

**ПО ДОРОЖКЕ МЫ ШАГАЕМ  
ТОП-ТОП, НОЖКИ, ТОП!**

**И В ЛАДОШИ УДАРЯЕМ.**

**ХЛОП-ХЛОП, РУЧКИ, ХЛОП!  
ЭЙ ДА МАЛЫШИ!  
ЭЙ ДА КРЕПЫШИ!**



**РУКИ В СТОРОНЫ, В КУЛАЧОК,**

**РАЗЖИМАЕМ И НА БОЧОК.**

**ЛЕВУЮ ВВЕРХ!**

**ПРАВУЮ ВВЕРХ!**

**В СТОРОНЫ, НАКРЕСТ,**

**В СТОРОНЫ, ВНИЗ.**

**ТУК-ТУК, ТУК-ТУК-ТУК!**

(стучим кулаком об кулак)

**СДЕЛАЕМ БОЛЬШОЙ КРУГ.**

(«нарисовали» руками круг)

**МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ,**

**ТОП-ТОП-ТОП!**

**МЫ ХЛОПАЕМ РУКАМИ,**

**ХЛОП-ХЛОП-ХЛОП!**

**КАЧАЕМ ГОЛОВОЙ,**

**И ВЕРТИМ ГОЛОВОЙ.**

**МЫ РУКИ ПОДНИМАЕМ,**

**МЫ РУКИ ОПУСКАЕМ,**

**МЫ РУКИ ПОДАЕМ**

**И БЕГАЕМ КРУГОМ.**



**ЭЙ! ПОПРЫГАЛИ НА МЕСТЕ**

(прыжки)

**ЭХ! РУКАМИ МАШЕМ ВМЕСТЕ**

(движение «ножницы» руками)

**ЭХЕ-ХЕ! ПРОГНУЛИ СПИНКИ,**

(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

**ПОСМОТРЕЛИ НА КАРТИНКИ.**

(нагнувшись, поднять голову как можно выше)

**ЭГЕ-ГЕ! НАГНУЛИСЬ НИЖЕ**

(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

**НАКЛОНИЛИСЬ К ПОЛУ БЛИЖЕ**

(дотронуться руками до пола)

**Э-Э-Э! КАКОЙ ЖЕ ТЫ ЛЕНТАЙ!**

(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

**ПОТЯНИСЬ, НО НЕ ЗЕВАЙ!**

(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

**ПОВЕРТИСЬ НА МЕСТЕ ЛОВКО.**

(покружиться)

**В ЭТОМ НАМ НУЖНА СПОРОВКА.**

**ЧТО, ПОНРАВИЛОСЬ, ДРУЖОК?**

(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)



**ПОКАЖИТЕ ВСЕ ЛАДОШКИ**  
( подняв руки над головой, враща-  
ем кистями, «фонарики» )  
**И ПОХЛОПАЙТЕ НЕМНОЖКО**

**ХЛОП- ХЛОП- ХЛОП,**

**ХЛОП- ХЛОП- ХЛОП.**

**НА МЕНЯ ТЕПЕРЬ СМОТРИТЕ**  
(делаем любое движение)  
**ТОЧНО ВСЁ ВЫ ПОВТОРИТЕ**

**РАЗ-ДВА-ТРИ, РАЗ-ДВА-ТРИ.**

**А ТЕПЕРЬ ПОКАЖЕМ НОЖКИ**  
**И ПОТОПАЕМ НЕМНОЖКО.**

**ТОП-ТОП-ТОП,**

**ТОП-ТОП-ТОП.**

**ПОКАЖИ МНЕ РУЧКИ, НОЖКИ,**  
**ИМИ ПОИГРАЙ НЕМНОЖКО**  
(произвольные движения руками и  
ногами)

**РАЗ-ДВА-ТРИ, РАЗ-ДВА-ТРИ.**



**МЫ НА КАРУСЕЛИ СЕЛИ.**

( малыши встают друг напротив друга,  
держась за руки, и ходят кругами)

**ЗАВЕРТЕЛИСЬ КАРУСЕЛИ,**

**ЗАВЕРТЕЛИСЬ КАРУСЕЛИ.**

**ПЕРЕСЕЛИ НА КАЧЕЛИ,**

**ВВЕРХ ЛЕТЕЛИ,**

(встали и потянулись вверх)

**ВНИЗ ЛЕТЕЛИ,**

(присели на корточки)

**ВВЕРХ ЛЕТЕЛИ,**

**ВНИЗ ЛЕТЕЛИ,**

**А ТЕПЕРЬ С ТОБОЙ ВДВОЕМ**

(изображаем, как плывём на лодке)

**МЫ НА ЛОДОЧКЕ ПЛЫВЕМ.**

**ВЕТЕР ПО МОРЮ ГУЛЯЕТ,**

(машем вытянутыми вверх руками)

**НАШУ ЛОДОЧКУ КАЧАЕТ.**

(руки на пояс, покачаться всем телом)

**ТИКИ – ТАК, ТИКИ-ТАК,**  
(стучим вытянутыми руками по бокам)

**ТАК ЧАСИКИ СТУЧАТ.**

**ТУКИ – ТАК, ТУКИ -ТАК,**  
(руки перед собой, кулаки сжаты,  
«велосипед»)

**ТАК КОЛЕСА СТУЧАТ.**

**ТОКИ – ТОК, ТОКИ -ТОК,**  
(руки сжаты в кулаки, стучим одним  
об другой)

**ТАК СТУЧИТ МОЛОТОК.**

**ТУКИ – ТОК, ТУКИ- ТОК,**  
(топаем по полу)

**ТАК СТУЧИТ КАБЛУЧОК.**



Ритм постепенно ускоряется.

**МЕЛЬНИЦА, МЕЛЬНИЦА МЕЛЕТ МУКУ.**

(крутим руками «мельница»)

**ДУЕТ – ДУЕТ ВЕТЕР СИЛЬНЕЙ.**

(плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)

**БЫСТРЕЕ МЕЛЬНИЦА МЕЛЕТ МУКУ.**

**ДУЕТ – ДУЕТ ВЕТЕР СИЛЬНЕЙ.**

**ЕЩЕ БЫСТРЕЙ МЕЛЬНИЦА МЕЛЕТ МУКУ.**

**ДУЕТ – ДУЕТ ВЕТЕР СИЛЬНЕЙ.**

**НАМОЛОЛИ МЫ МУКИ**

(стучим кулаком об кулак)

**ОГРОМНЫЕ МЕШКИ.**

(изображаем «большие мешки»)

**ИЗ МУКИ, ИЗ МУКИ**

(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)

**НАПЕКЛИ МЫ ПИРОЖКИ,**

**ЛАДУШКИ-ЛАДУШКИ,**

(хлопаем)

**НАПЕКЛИ ОЛАДУШКИ.**

Стучим кулачками по полу, изображая  
капли, или ходим и топаем в такт  
каплям.

**ТИХИЙ-ТИХИЙ ДОЖДИК**

**КАП-КАП-КАП.**

**СИЛЬНЕЙ, СИЛЬНЕЙ ДОЖДИК**

**КАП-КАП-КАП,**

**СИЛЬНЫЙ, СИЛЬНЫЙ ЛИВЕНЬ**

**КАП-КАП-КАП!**

**ГРОМ! ГРОМ!**  
(хлопаем)

**В НЕБЕ МОЛНИЯ БЛЕСТИТ!**  
(руки вверх)



**ВОТ ПОЛЯНКА, А ВОКРУГ**

(широким жестом развести руки в стороны)

**ЛИПЫ ВЫСТРОИЛИСЬ В КРУГ.**

(округленные руки сцепить над головой)

**ЛИПЫ КРОНАМИ ШУМЯТ,**

(руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

**ВЕТРЫ В ИХ ЛИСТВЕ ГУДЯТ**

(наклониться вперед)

**ВНИЗ ВЕРХУШКИ ПРИГИБАЮТ,**

(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

**И КАЧАЮТ ИХ, КАЧАЮТ.**

**ПОСЛЕ ДОЖДИКА И ГРОЗ**

(выпрямиться, руки поднять)

**ЛИПЫ ЛЬЮТ ПОТОКИ СЛЁЗ.**

(плавно опустить руки, перебирая пальцами)

**КАЖДЫЙ ЛИСТИК ПО СЛЕЗИНКЕ**

(руки вниз, энергично потряхивать кистями)

**ДОЛЖЕН СБРОСИТЬ НА ТРОПИНКИ.**

**КАП И КАП, КАП И КАП-**

(хлопать в ладоши)

**КАПЛИ, КАПЛИ, КАПЛИ, - КАП!**

**ДО ЧЕГО ЖЕ ЛИСТИК СЛАБ!**

(«уронить» руки)

**ОН УМОЕТСЯ ДОЖДЁМ,**

(погладить сначала одну, потом другую руку)

**БУДЕТ КРЕПНУТЬ С КАЖДЫМ ДНЁМ.**

(сжать кулаки)



**ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**  
(ходьба на месте)  
**ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**  
**ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ.**  
**РАЗ-ДВА, РАЗ-ДВА,**  
**ПО КАМЕШКАМ, ПО КАМЕШКАМ,** (прыгаем,  
слегка продвигаясь на месте)  
**ПО КАМЕШКАМ, ПО КАМЕШКАМ...**  
**В ЯМУ - БУХ!**  
(приседаем на корточки)

**ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**  
**ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**  
**УСТАЛИ НАШИ НОЖКИ,**  
**УСТАЛИ НАШИ НОЖКИ.**  
**ВОТ НАШ ДОМ -**  
**ЗДЕСЬ МЫ ЖИВЕМ.**

По окончании текста бежим в "дом"  
(заранее договариваемся, где будет  
дом)



**ДИНЬ-ДОН, ДИН-ДОН,**  
(наклоны из стороны в сторону, руки  
на поясе)

**ГНОМЫ СТРОЯТ НОВЫЙ ДОМ,**  
(стучим кулаком об кулак)

**КРАСЯТ СТЕНЫ, КРЫШУ, ПОЛ,**  
(руками «красим» сбоку, вверху,  
внизу)

**ПРИБИРАЮТ ВСЁ КРУГОМ.**

(«метём» метлой)

**МЫ К НИМ В ГОСТИ ПРИДЁМ**

(шаги на месте)

**И ПОДАРКИ ПРИНЕСЁМ.**

(руки вперёд, ладонями вверх)

**НА ПОЛ- МЯГКУЮ ДОРОЖКУ,**

(наклон вперёд, руками «стелем» до-  
рожку)

**РАССТЕЛИВ ЕЁ К ПОРОЖКУ.**

(попятиться назад)

**ДВЕ ПОДУШКИ НА ДИВАН,**

(руки сложить ладонями вместе, сна-  
чала под одну щеку, затем под другую)

**МЁДУ ЛИПОВОГО ЖБАН.**

(руки округлить и втянуть перед  
собой)

**МАЛЕНЬКИЙ БЫЧОК,**  
(присели, встали)

**ЖЕЛТЕНЬКИЙ БОЧОК,**  
(наклоны в сторону)

**НОЖКАМИ СТУПАЕТ,**  
(топаем)

**ГОЛОВОЙ МОТАЕТ.**  
(мотаем головой)

**-ГДЕ ЖЕ СТАДО? МУ-У-У**  
(поворот туловища направо, правую,  
прямую руку в сторону, затем налево и  
левую руку в сторону)

**СКУЧНО ОДНОМУ-У-У-!**  
(наклонились вниз и помахали вытя-  
нутыми руками)



**РАНО УТРОМ НА ПОЛЯНКЕ**  
(хлопаем)

**ТАК РЕЗВЯТСЯ ОБЕЗЬЯНКИ:**  
**ПРАВОЙ НОЖКОЙ ТОП, ТОП!**  
**ЛЕВОЙ НОЖКОЙ ТОП, ТОП!**  
**РУКИ ВВЕРХ, ВВЕРХ, ВВЕРХ!**

**КТО ПОДНИМЕТ ВЫШЕ ВСЕХ?**  
(встаем на носочки и тянемся вверх)

## **ВОРОБЕЙ ЖИВЁТ**

(машем руками «крылья»)

### **ПОД КРЫШЕЙ.**

(соединили руки над головой-  
«домик»)

### **В ТЁПЛОЙ НОРКЕ**

(сложили ладони «гнездышком»)

### **ДОМИК МЫШИ.**

(«домик» и изображаем «ушки» мыши)

### **У ЛЯГУШКИ**

(присели, колени раздвинули,  
ладони врозь)

### **ДОМ В ПРУДУ,**

( «домик» и круг руками перед  
собой-«пруд»)

### **ДОМИК ПЕНОЧКИ**

(«домик» и помахать «крыльями»)

### **В САДУ.**

(руки вверх-«деревья»)

### **-ЭЙ, ЦЫПЛЁНОК,**

(правую руку вперёд-«эй» и  
пальцы в «яичко»-«цыплёнок»)

### **ГДЕ ТВОЙ ДОМ?**

(руки развести , плечи поднять и  
«домик»)

### **- ОН У МАМЫ ПОД КРЫЛОМ.**

(помахать «крыльями»)



**СКАЧУТ, СКАЧУТ ВО ЛЕСОЧКЕ**

(прыжки на месте)

**ЗАЙЦЫ- СЕРЫЕ КЛУБОЧКИ.**

(руки возле груди, как лапки у зайцев,  
прыжки)

**ПРЫГ- СКОК, ПРЫГ- СКОК-**

(прыжки вперед-назад, вперед-назад)

**СТАЛ ЗАЙЧОНОК НА ПЕНЁК.**

(встать прямо, руки на пояс)

**ВСЕХ ПОСТРОИЛ ПО ПОРЯДКУ,**

(повернули туловище вправо, правую  
руку в сторону, затем влево и левую руку в  
сторону)

**СТАЛ ПОКАЗЫВАТЬ ЗАРЯДКУ.**

**РАЗ! ШАГАЮТ ВСЕ НА МЕСТЕ**

(шаги на месте)

**ДВА! РУКАМИ МАШУТ ВМЕСТЕ**

(руки перед собой, выполняем движе-  
ние «ножницы»)

**ТРИ! ПРИСЕЛИ, ДРУЖНО ВСТАЛИ.**

(присесть, встать)

**ВСЕ ЗА УШКОМ ПОЧЕСАЛИ.**

(почесать за ухом)

**НА «ЧЕТЫРЕ» ПОТЯНУЛИСЬ.**

(руки вверх, затем на пояс)

**ПЯТЬ! ПРОГНУЛИСЬ И НАГНУЛИСЬ.**

(прогнуться, наклониться вперед)

**ШЕСТЬ! ВСЕ ВСТАЛИ СНОВА В РЯД,**

(встать прямо, руки опустить)

**ЗАШАГАЛИ КАК ОТРЯД.**

(шаги на месте)



**-НЕПОСЕДА-ВЕТЕР**

(взмахи руками над головой)

**ЗНАЕТ ВСЁ НА СВЕТЕ**

**ЗНАЕТ, КАК ПОЁТ ЛЯГУШКА:**

(приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)

**«КВА-КВА-КВА».**

**ЗНАЕТ, КАК ШУМИТ РАКУШКА:**

(встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху)

**«ШУ-ШУ-ШУ».**

**ЗНАЕТ, КАК КРИЧИТ ВОРОНА:**

(машем руками, как крыльями)

**«КАР-КАР-КАР».**

**ЗНАЕТ, КАК МЫЧИТ КОРОВА:**

(хлопаем в ладоши)

**«МУ-МУ-МУ».**



**КАК НА ГОРКЕ СНЕГ, СНЕГ,**  
(встаем на носочки, руки вверх)

**И ПОД ГОРКОЙ СНЕГ, СНЕГ.**

(приседаем)

**И НА ЕЛКЕ СНЕГ, СНЕГ,**

(встаем, руки в стороны)

**И ПОД ЕЛКОЙ СНЕГ, СНЕГ.**

(обхватываем себя руками)

**А ПОД СНЕГОМ СПИТ МЕДВЕДЬ,**

(покачались из стороны в сторону,  
руки согнутые в локтях, перед грудью,  
ладони от себя)

**ТИШЕ, ТИШЕ, НЕ ШУМЕТЬ.**

(пальчик к губам, шепотом)

Разложите на пол жёлтые берёзовые листья (их нужно вырезать из картона). Объясните ребёнку, что в конце упражнения он должен будет поднять столько листьев, сколько останется на берёзе.

### **ВЕТЕР С ЛИСТЬЯМИ ИГРАЕТ.**

(вытягиваем руки вперёд и делаем взмахи из стороны в сторону)

### **ТО ПОДНИМЕТ, ТО БРОСАЕТ.**

(поднимаем руки вверх и встаём на носочки, затем приседаем)

### **КРУЖИТ В ВАЛЬСЕ ЛИСТОПАД**

(кружимся)

### **ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ НАРЯД.**

(присели руки в стороны)

### **НА ВЕТВАХ БЕРЁЗКИ БЕЛОЙ**

(покачали из стороны в сторону, вытянутыми вверх руками)

### **ТРИ ЛИСТОЧКА УЦЕЛЕЛО.**

(поднимаем три листочка)

Кол-во листочков, каждый раз изменяйте.



**ПОД НОГАМИ ШЕЛЕСТЯТ**  
(идём, как бы разбрасывая листья  
ногами.)

**ЖЕЛТЫЕ ЛИСТОЧКИ.**

**ОТЦВЕЛИ И ЗАСЫХАЮТ**  
(присели и хлопаем ладонями по  
полу)

**ПОЗДНИЕ ЦВЕТОЧКИ.**

**УЛЕТАЮТ ПТИЧЬИ СТАИ,**  
(машем руками «крылья»)

**ДАЛЬНЯЯ ДОРОГА.**  
(потянулись вверх на носочках)

**В РАЗНОЦВЕТНОМ САРАФАНЕ**  
(кружимся)

**ОСЕНЬ У ПОРОГА**