

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