



ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА

для дошкольников

Составила инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа № 1516

Т.Ф. Рыбакова



Индюк

Ходит по двору индюк
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача

(шаги на месте)

Рассердился
Сгоряча затопал,
Крыльями захлопал,
Весь раздулся,
словно шар
Или медный самовар.

(остановиться, удивленно
посмотреть вниз)
(потопать ногами)

Затряс бородою,
Понёсся стрелою

(«крыльями» похлопать по бокам)
(руки на поясе, локти разведены)
(округлённые руки сцеплены перед
грудью)
(помотать головой)
(бег на месте).



Утка и кот

Утка крикает,
Зовёт

(утиные шаги вперевалку)
(зовущий жест рукой)

Всех утят с собою
А за ними кот идёт
Прямо к водою.

(семенящие шаги вперевалку)
(крадущиеся шаги кота)

У кота хитрющий вид,

(смотрим хитро)

Длинные когтищи

(показать «лапки»-царапки)

Не смотри ты на утят!

(погрозить пальцем)

Их не дам в обиду.

(руками, словно крыльями,
загородить утят)



Лягушки

На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям физкульт - привет!

(дети сопровождают текст стихотворения
соответствующими движениями)



Зайцы

Скачут, скачут во лесочке

(прыжки на месте)

Зайцы - серые клубочки

(руки возле груди, прыжки)

Прыг-скок, прыг-скок

(прыжки вперёд-назад)

Встал зайчонок на пенёк

(встать прямо, руки опустить)

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку:

Раз, - шагают все на месте

(шаги на месте)

Два, - руками машут вместе

(махи руками - «ножницы»)

Три, - присели, дружно встали

(приседание)

Все за ушком почесали

(почесать за ухом)

На четыре потянулись

(руки вверх, потянуться)

Пять, - прогнулись и нагнулись

(прогнуться, наклон вперёд)

Шесть, - все встали дружно в ряд,

Зашагали как отряд

(выпрямиться, шаги на месте)



Весёлая минутка



Как живёшь?

Вот так!

(поднять вверх большой палец)

Как идёшь?

Вот так!

(маршировать на месте)

А бежишь?

Вот так!

(бег на месте)

Ночью спишь?

Вот так!

(руки под щеку и склонить голову)

Как берёшь?

Вот так!

(двумя руками движение «К себе»)

А даёшь?

Вот так!

(двумя руками движение «от себя»)

Как шалишь?

Вот так!

(надуть щеки и слегка хлопнуть по ним ладонями)

А грозишь?

Вот так!

(грозят пальцем друг другу)



Федот

На берёзку птичка села,
Головою повертела,
Для Федота песню спела
И обратно улетела. (присесть, руки к коленям)
(повороты головой в стороны)

На кровати спит Федот,
Просыпается, встаёт. (махи руками)
(присесть, руки под щёку)
(потянуться, выпрямиться)

Встав с утра с своей кроватки (вытянуть руки перед собой)
Приступает он к зарядке, (носком правой ноги коснуться кисти
левой руки)

Раз - два - три - четыре,
Ноги выше, руки шире!
Влево, вправо поворот,
Наклон назад, наклон вперед. (наклоны)



Цок, цок, цок!

Громко цокают копытца,
По мосту лошадка мчится.
Цок, цок, цок, за ней вприпрыжку
Жеребёнок и мальчишка.

Цок - копытце жеребёнка,
Цок - каблук о доски звонко.
Понеслись, лишь пыль клубится
Всем пришлось посторониться

(шаги на месте)
(скакать как лошадки)
(бег на месте с подскоками)

(топнуть правой ногой)
(топнуть левой ногой)
(«моталочка» руками)
(пятиться на пятках назад)





Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился взад - вперёд,
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
Наконец, медведь наелся
И на брёвнышке уселся

(повороты влево и право)

(потягивания, руки вверх)

(вращения головой)

(наклоны вперёд - назад)
(ходьба, наклоняясь, при этом
правой рукой коснуться левой
ступни, потом наоборот)

(погладить живот)

(сесть на корточки)

Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки!



ЭЙ! Попрыгали на месте!
ЭХ! Руками машем вместе!
ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки!
Посмотрели на картинки
ЭГЕ-ГЕ! Нагнулись ниже,
Наклонились к полу ближе
Э-э-э! Какой же ты лентяй!
Потянись, но не зевай!
Повертись на месте ловко,
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

(прыжки)
(«ножницы» руками)
(наклоны вперёд)
(в наклоне поднять голову)
(глубокий наклон вперёд,
дотронутся руками до пола)
(выпрямиться, погрозить друг другу)
(руками тянуться вверх, стоя на носках)
(покружиться)

(на заключительных словах - прыжки на 2 ногах, ходьба)



Самолёт

Руки в стороны - в полёт
стороны)

Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре,
Полетел наш самолёт.

(стойка ноги врозь, руки в

(поворот вправо)

(поворот влево)

(«завести мотор»)

(бег, изображая «полёт»
самолёта)



МОЛОДЦЫ!

