

**ВЕСЁЛАЯ
ЗАРЯДКА В
СТИШКАХ**

Упражнение 1

На двери висит замок. (руки
сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог?

(пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

Упражнение 2

Мы на карусели сели. (мама с малышом 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 вдвоём (изображаем, как плывём на лодке)

Мы на лодочке плывём.

Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)

Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)

Упражнение 3

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 дождем, (погладить сначала одну, потом другую руку)

Будет крепнуть с каждым днем. (сжать кулаки)

Упражнение 4

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)

Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)

Устремилось облако (выпрямить руки)

Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)

Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)

Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)

В дождевую тучу. (присесть)

Упражнение 5

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая вьюга – (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)

Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение «ножницы»)

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (шаги на месте)

Дети и старушки.

Упражнение 6

Чок-чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок. (покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)

С муравьем она порхает. (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце. (покружиться)

Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаке)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Все! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз)

Упражнение 7

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.

Есть у нас капуста,

Больша-ая капуста.

Мы капусту режем, режем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту трём, трём,

Мы капусту мнём, мнём.