

**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.