

ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА В СТИХАХ

1. «Хомка-хомка хомячок»

Хомка - хомка хомячок (надуваем щёки)
Полосатенький бочок
(делать движения по тексту)
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт.
Подметаёт Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

2. «Медвежата»

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили,
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали

3. Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь

(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

4. «Заинька»

Заинька, попляши,
Серенький, попляши!
Вот так, вот сядь попляши!
(весело танцуем)
Заинька, подбодрись,
Серенький, подбодрись!
Вот так, вот сядь подбодрись!
(танцуем, ручки на поясе)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сядь топни ножкой.
(топаем то левой, то правой ножкой)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись!
Вот так, вот сядь повернись!

Заинька, походи,
Серенький, походи!
Вот так, вот сядь походи!

Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись!
Вот так, вот сядь поклонись!

5. Мы ногами топаем: топ-топ-топ,
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.
Носок - пятка, носок - пятка,
а теперь пойдём в присядку.
Приседаем, приседаем,
И как птички мы летаем.
На носочках потянулись.
За грибочками нагнулись.
А теперь скорей бежать,
Никому нас не догнать.

6. «Зарядка зверей»

На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!