

**Весёлая зарядка  
для малышей**



### Кузнечики

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок, стоп!  
Сели, травушку покушали,  
Тишину вокруг послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай быстро и легко.

*(Сидя сделать энергичные движения плечами. Встать, сделать прыжки на обеих ногах. Присесть, замереть, встать и сделать легкие прыжки на носка.)*

### Комары и мошки

Комары и мошки,  
Тоненькие ножки  
Пляшут по дорожке. (приплясываем, держа ручки на поясе)  
Ножками топ — топ! (топаем ножками)  
Ручками хлоп — хлоп! (хлопаем ручками)  
Близко ночь — улетели прочь! (машем ручками, как крыльями)

### Утро

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Начать упражнение сидя (бабочка).

*(Голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. Руки через стороны вверх — вдох, руки опустить вниз — выдох. Выполнить 4 раза в медленном темпе)*

### Попугай

Жил на свете попугай.  
Крылья шире расправляй. (руки в стороны, влево, вправо)  
Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше. (потянуться на носках, руки вверх)  
В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал, (делать приседания)  
Прыгал, кланялся, шалил, (наклоны головы или туловища вперед)

\*\*\*

Сели — встали, Сели — встали.  
До земли рукой достали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.

\*\*\*

Короткая зарядка  
Ручками похлопаем хлоп-хлоп-хлоп.  
Ножками потопаем топ-топ-топ.  
Телом всем подрыгаем дрыг-дрыг-дрыг.  
Весело попрыгаем прыг-прыг-прыг!

\*\*\*

Головой покрутим резво,  
Вправо-влево, вправо-влево.(вращение головой)  
И попрыгаем на месте —  
Ноги врозь и ноги вместе.(прыжки)

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо, (машем ручками на личико)  
Закачалось деревцо, (руки вверху, раскачиваемся из стороны в сторону)  
Ветер тише, тише, тише — (приседаем как на раз-два три)  
Деревцо все выше, выше. (встаем как на раз-два-три)

\*\*\*

Давай с тобой попрыгаем  
И ножками подвигаем.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Поактивнее, дружок(прыжки на месте)  
Всё, закончилась зарядка —  
Мы пройдемся для порядка.(ходьба на месте)

\*\*\*

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись  
А потом земли коснись  
И животик свой потри  
Раз, два, три — раз, два, три!

\*\*\*

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

\*\*\*

Тень — тень — потетень,  
Села кошка под плетень. (сидим на корточках)  
Налетели воробьи. (машем ручками, как крыльями)  
Хлопни им в ладошки (хлопаем в ладошки)  
Улетайте, воробьи,  
Берегитесь кошки. (грозим пальчиком)

\*\*\*

Козонька рогатая,  
Козонька бодатая. (приставляем «рожки» к голове)  
Убежала за плетень,  
Проплясала целый день. (весело танцуем)  
Ножками коза топ — топ! (топаем ножками)  
Рожками коза хлоп — хлоп! (хлопаем в ладоши над головой)

\*\*\*

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.

\*\*\*

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

\*\*\*

(топаем)

Изо всех силенок топ-топ — топ  
топает теленок топ-топ-топ  
Упражнение для копыт  
под тобой земля дрожит.

\*\*\*

(Выпрыгиваем из глубокого приседа)

У гусениц на грядке  
свой особый вид зарядки  
как гармошка соберись,  
как дорожка распрямись!

\*\*\*

Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты —  
Два крыла (махнуть ручками),  
Одна кабина (качнуть головой)  
Сзади мощная турбина (качнуть попой)  
Разбежались и взлетели —  
Полетели, полетели.  
Там внизу остался дом —  
Мы махнём ему крылом!  
Выше облака и тучи,  
Выше — выше, круче — круче!  
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)  
Пристегните лямки!

\*\*\*

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.

\*\*\*

### На кого я похож

Я плаваю в море, как рыба (руками изображаем, как плавают рыбы),  
я прыгаю резво, как мяч (высоко подпрыгиваем),  
Мне нравится быстро кружиться,  
как кружится в цирке ловкач (кружимся вокруг себя).  
Как бабочка в небе летаю (машем руками, как крыльями, бегаю и  
подпрыгивая),  
ползу по земле, как змея (ложимся на живот и изображаем движения  
змеи, или садимся на корточки и руками изображаем ползущую змею),  
Скачу, как лошадка на воле (скачем, как лошадка, перебирая ногами),  
Как поезд чух-чухаю я (бежим по кругу, изображая руками движение  
колес, и произносим: «Чух-чух!»)  
Как дерево я наклоняюсь (делаем наклоны в разные стороны),  
под ветром, что дует с реки,  
Мигать я умею, красиво, (то зажимаем, то открываем глаза)  
как летом в лесу светляки.  
И также как Васька, котенок, (становимся на четвереньки и бегаем)  
подолгу играть я могу,  
А после уставший и сонный  
в постель поскорее бегу (ладошки делаем под щеку, изображая сон).

\*\*\*

Быстроногая Лошадка  
Утром делала зарядку.  
Потянулась для начала  
И копытом постучала.  
Цок! Цок!

А теперь прыжки – вперёд,  
Вбок, назад, наоборот.  
Скок! Скок!  
Бег на месте, а потом-  
Махи гривой и хвостом.  
Мах! Мах!  
До чего же хвост и грива  
Шелковисты и красивы!  
Ах! Ах!  
Громко фыркнула Лошадка:  
— Фр-р-р! Закончена зарядка!  
Не пора ли подкрепиться?  
Дайте сена и водицы!

*Е.Ярышевская*

\*\*\*

### Две сороконожки

Две сороконожки  
Бежали по дорожке.(пощекочите шейку малыша, за ушками по ходу  
мимических мышц)  
Все бежали и бежали,  
Все друг дружку догоняли.  
Как друг дружечку догнали, (дотроньтесь до носика)  
Так друг дружечку обняли.  
Так друг дружечку обняли,  
Что едва мы их разняли! (обнимите и прижмите детку к себе, а потом  
подуйте на него и потормошите)

\*\*\*

### Дятел

Дятел долбит старый сук, (наклоны вперед)  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук, (приседания, постукивания руками об пол)  
Гонит эхо дятла стук, (руки к плечам, вытянуть руки вперед,  
«отмахнуться»)  
Туки-туки, туки-тук. (приседания, постукивание руками о пол)

\*\*\*

## Попугай

Жил на свете попугай.  
Крылья шире расправляй. (руки в стороны, влево, вправо)  
Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше. (потянуться на носках, руки вверх)  
В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал, (делать приседания)  
Прыгал, кланялся, шалил, (наклоны головы или туловища вперед)

\*\*\*

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 вверх)  
Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали.

\*\*\*

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 чем секрет,  
Всем друзьям физкульт — привет!

\*\*\*