

Зарядка в стихах для дошкольников

Только зарядка в стихах для дошкольников позволит приучить детей к спорту и здоровому образу жизни с раннего возраста. Дети дошкольного возраста - самые большие непоседы. Порой бывает очень сложно привлечь их внимание к какому-нибудь занятию. В данной ситуации, зарядка в стихах способна заинтересовать дошкольников так, что они будут с инициативой выполнять все упражнения.

Веселые стихи во время зарядки маленьких дошкольников окажутся весьма полезными. Ведь это и развлечение для детей, и способ узнать что-то новое. А после проделанных упражнений можно почитать с малышами детские стишки про лето.

Ручки-ручки - потягушки
И ладошки - похлопушки.
Ножки-ножки – топотушки,
Побегушки, попрыгушки.
С добрым утром, ручки,
Ладошки и ножки,
Щёчки-цветочки – чмок!

Мишка ходит косолапый,
Сильно расставляя лапы (изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка),
Белка прыгает по лесу –
Рыжехвостая принцесса (подпрыгиваем).
Очень плавно и без страха
Ходит в поле черепаха (становимся на четвереньки и медленно передвигаемся).
Лошадь бежит рысцой
И прокатит нас с тобою (бегаем, перебирая ногами, как лошадь).
Ну, а цапля, чудо-птица,
Длинноногая девица,
Простояла, словно свечка,
На одной ноге весь вечер!
(Все поджимают одну ногу и стоят так, кто сколько выдержит. Ведущий считает: один, два, три и т.д., дожидаясь проигравших. Кто дольше всех продержался, стоя на одной ножке, тот и выиграл).

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее, подними,
Да гляди не упади.
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый,
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

На зарядку дружно встали
Мы опять сидеть устали,
На зарядку дружно встали.
Руки в боки, смотрим вправо.
Поворот налево плавный.
(Повороты корпуса в стороны.)
Поднимаем мы колени,
Занимаемся без лени.
Поднимаем их повыше.
Может быть, коснёмся крыши?
(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)
Наклоняемся до пола.
Прогибаемся поглубже.
Вправо-влево три наклона.
Повторяем снова дружно.
(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)
От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись.
(Дети садятся.)
На зарядку становись!
На зарядку становись!
Вверх рука, другая вниз!
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)
Повторяем упражнение,
Делаем быстрее движенья.
(Руки перед грудью, рывки руками.)
Раз — вперёд наклонимся.
Два — назад прогнёмся.
И наклоны в стороны
Делать мы возьмёмся.
(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)
Приседания опять
Будем дружно выполнять.
Раз-два-три-четыре-пять.
Кто там начал отставать?
(Приседания.)

На ходьбу мы перейдём,
(Ходьба на месте.)
Заниматься вновь начнём.
(Дети садятся.)
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.
Малыши, малыши —
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.

Изо всех силенок топ-топ - топ
Топают теленок топ-топ-топ
Упражнение для копыт
Под тобой земля дрожит.

Покажи ка мне ладошки
И похлопай ты немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотри
(сделать любое движение)
Точно всё ты повтори.
Раз-два-три,
раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко
(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

Боровик ведёт зарядку:
-Рассчитаться, по порядку!
В шляпках круглых и на ножке,
На полянах, у дорожки,

На траве, во мху, в песочке,
Появляются грибочки.
Вот маслята-крепыши,
Вот опята-малыши.
Дождевой попив водички,
Смотрят весело лисички,
В шляпках красных сыроежки
Приготовились к пробежке,
Бодрый груздь бежит по склону,
Рыжик делает наклоны,
Загорелый моховик
Среди листьев -
Прыг,
Прыг,
Прыг!
Только бледные поганки,
Нахлобучили панамки
И стоят под косогором
С вредным дядькой мухомором.
Без лентяев начинаем,
Упражненья повторяем!
Раз - повыше потянулись,
Два - под листики пригнулись,
Три - ползком в пушистый мох,
Поворот на солнце, вдоооох.
Приседаем - раз, два, три!
Пять отжимов от земли!
Молодцы! Скорее в душ
И бегом в лесную глушь!

Ручками хлоп-хлоп
Ножками топ-топ
Руки вверх-вверх
Кто поднимет выше всех?

На двери висит замок.
(руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог?
(пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

Мы сегодня празднуем
На своей поляночке,
(Руки на поясе, "плясовые" движения)

И уже для мамочки
(приседаем)
Я несу цветы.
(выпрямляемся и обхватываем себя руками)
Все мои знакомые -
Заиньки и зайчики,
(шевелим приставленными к голове руками - "показываем ушки зайцев")
Ну а самый лучший зайчик,
Мама, это ты.
(прыгаем на месте, одновременно хлопая в ладоши)

Маленькую мышку Крошкою зовут
(сели на корточки и пищим, как мышки).
Маленькая мышка прячется вот тут
(показываем на себя пальчиком).
Мышка выбегает ночью погулять
(бегаем в разные стороны),
Начинает шумно прыгать, хохотать
(бегаем, прыгаем, смеемся).
Но, как только кошка «Мяу» скажет вдруг
(все замирают на месте),
Мышка замирает – тихо все вокруг...
Представьте, наша Крошка
Бойтся Машки-кошки!
(все разбегаются в разные стороны, а ведущий исполняет роль кошки и, мяукая, догоняет «мышек»)

Мы поставили пластинку
Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
(Шагаем на месте.)
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте,
(Бег на месте.)
Финиш — метров через двести!
Раз! Раз – два, раз — два,
Раз — два, раз — два,
Раз – два, раз – два,
Ниже, дети не ленитесь,
(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)
Поклонитесь, улыбнитесь,
Выдох, вдох, выдох, вдох.
Мы ладонь к глазам приставим,
(Повороты туловища влево-вправо.)
Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит, прибежали,
Потянулись, подышали!
(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)
Вот мы руки развели,
(Развели руки в стороны.)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
(Руки опустили.)
Наклонились, выпрямились.
(Наклоны туловища.)
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо.
(Повороты туловища.)
И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть.
(Шагаем на месте.)
На зарядку
На зарядку солнышко
(Шагаем на месте.)
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы
(Руки вверх-вниз.)
По команде Раз!
А над нами весело
Шелестит листва.
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Опускаем руки мы
По команде Два!
(Шагаем на месте.)

- Мы проснулись, мы проснулись.
(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).
- Сладко, сладко потянулись.
(Тянем ручки вверх)
- Маме с папой улыбнулись.

Спать пора! Уснул бычок
(подставляем ладошки под одну щеку, как будто спим),
Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать
(подставляем ладошки под другую щеку),
Только слон не хочет спать
(становимся на четвереньки).
Головой качает сон
(стоим на четвереньках и качаем головой),
Он слонихе шлет поклон (кланяемся).

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
(наклониться вперёд и покачать руками)
И отправились в дорожку.
(шаги на месте или по кругу)

Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топай правою ногой,
Топай левою ногой,
После – правою ногой,
После – левою ногой,
Вот тогда придешь домой.

Малыши, малыши вышли на зарядку
Малыши, малыши -
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.
Вот так, вот так!
Вышли на зарядку.
Вот так, вот так!
Вышли на зарядку.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги поднимайте.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Веселей шагайте:
Вот так, вот так!
Ноги поднимайте.
Раз, два, три!
Раз, два, три!

Потянитесь дружно.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Закаляться нужно.
Вот так, вот так!
Потянитесь дружно.
Мы зарядку делать будем
Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим —
То назад, а то вперёд,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук назад и вперёд.)
Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
(Наклоны вперёд.)
На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.
(Прыжки на месте.)
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)

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

Хлоп! Раз, еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

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)

Рано утром кот проснулся
И лениво потянулся.
Спать охота?- Не беда
Разомнем-ка мы бока.
Руки к солнышку потянем
И на цыпочки мы встанем.
Чтобы вырасти повыше
И достать до нашей крыши.
Каждый день тянуться будем,
И про лень свою забудем.
Мы шагаем по тропинке
Низко наклоняем спинки,
Чтоб грибы найти для мамы.
Мы настойчивы, упрямы.
Прячутся грибы умело,
Но мы тоже знаем дело!
Раз нагнулись, два нагнулись
И грибочку улыбнулись.
Положили в кузовок,
Полежи-ка там дружок!
За вторым грибом нагнулись,
Мы уже почти проснулись.
И второго в кузовок!
Место там тебе дружок!

Подошли к слону огромному,
(руки на поясе, ноги вместе,
топают ногами)
Грозно топал он ногами,
Ну а мы не испугались,
Только весело смеялись.

Покажите все ладошки
(подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите
(делаем любое движение)
Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко
(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

Под высокой елкой
Мы печем печенье,
(Показываем ладошками "как печем" - повороты кистей)
Достаем подаренный
Белочкой орех.
(достаем" из за спины и вытягиваем руки вперед)
Даже злому волку
Будет угощенье,
(грозим пальцем)
День сейчас особенный,
Праздничный для всех.
(повороты в стороны широко разводя руки)

Спать пора! Уснул бычок
(подставляем ладошки под одну щеку, как будто спим),
Лег в коробку на бочок.
Сонный мишка лег в кровать
(подставляем ладошки под другую щеку),
Только слон не хочет спать
(становимся на четвереньки).
Головой качает сон
(стоим на четвереньках и качаем головой),
Он слонихе шлет поклон
(кланяемся).

Зарядка
Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом
постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх,
поднимая руки.)
Каждый день
Каждый день по утрам
Делаем зарядку.

(Ходьба на месте.)
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать,
(Ходьба.)
Руки поднимать,
(Руки вверх.)
Приседать и вставать,
(Приседание 4-6 раз.)
Прыгать и скакать.
(10 прыжков.)

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

Матросская шапка,
Веревка в руке (маршируем на месте),
Тяну я кораблик
По быстрой реке (начинаем двигаться, как будто тянем кораблик),
И скачут лягушки
За мной по пятам (приседаем и подпрыгиваем)
И просят меня:
- Прокати, капитан! (машем рукой).

Эй! Попрыгали на месте.
(прыжки)
Эх! Руками машем вместе.
(движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки,
(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки.
(нагнувшись, поднять голову как можно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже.
(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.
(дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй!
(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай!
(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко.
(покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок!
(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Ну-ка зайка, поскачи,
Лапкой серой постучи,
Ты на травку упади,
Полежи и отдохни.
Отдохнул – теперь вставай,
Прыгать снова начинай.
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи.

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражнение повтори.
(Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)

Детки хлопать все умеют,
Своих ручек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
своих ручек не жалеют.

Детки топать все умеют,
Своих ножек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
Своих ножек не жалеют.

На поляне два жука
Танцевали гопака:
(танцуем, ручки на поясе)
Правой ножкой топ, топ!
(топаем правой ножкой)
Левой ножкой топ, топ!
(топаем левой ножкой)
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
(встаём на носочки, тянемся вверх)

Нынче Славочка – физрук,
Он построил деток в круг.
Раз – похлопали в ладошки,
Два - потопали немножко,
Наконились и присели,
Влево, вправо посмотрели,
Разбежались, собрались,
А на стульчике Борис,
Он не хочет упражняться
И зарядкой заниматься.
Ах, Бориска, не скучай
И со стульчика вставай,
В круг скорее становись,
Прыгай, бегай, не ленись.

Рано утром спозаранку
(дети идут друг за другом)
Собрались мы на зарядку.
Вдруг из подворотни -
(встают на четвереньки и
идут по кругу)
Рыжий таракан,
Он бежит и усами шевелит.
Тут медведь пришёл,
(идут как медведи,
на внешних сторонах
ступней, руки опущены)
Походил, посмотрел
И ушёл.
(маршируют)

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,

И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.

В городе по улицам
Бегают трамвайчики,
(Руки вытянуты вверх, как бы "держимся за поручни", ходьба на месте)
А у нас под кленами
Первые цветы.
(Приседаем, вытягиваем руки вперед)
Все мои знакомые -
Зайчики и зайчики,
(шевелим приставленными к голове руками - "показываем ушки зайцев")
Ну а самый лучший зайчик
Мама, это ты.
(прыгаем на месте, одновременно хлопая в ладоши)

Рвать цветы легко и просто
Детям маленького роста,
(сидим на корточках и изображаем сбор цветов)
Но тому, кто так высок,
Нелегко сорвать цветок
(встаем, выпрямив ноги, на носочки, и «собираем цветы», наклоняясь, но не сгибая коленок).

Одолела вас дремота,
(Зеваем.)
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
(Руки вверх, потянулись.)
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
(Руки в стороны.)
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре
(Наклоны туловища.)
И на месте поскакать.
(Прыжки на месте.)
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

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, бегая 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).

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
(стучим кулаком об кулак)

Сделаем большой круг.
("нарисовали" руками круг)

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.
Лишь устанут ножки,
Хлопаем в ладошки,
В ладошки-ладошечки,
Веселые хлопошечки.



Каждый день по утрам
Делаем зарядку
(Ходьба на месте.)
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать
(Ходьба.)
Руки поднимать
(Руки вверх.)
Приседать и вставать
(Приседание.)
Прыгать и скакать
(Прыжки.)

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 потормозите)

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)

Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошел наш кот Дымок
И на коврик рядом лег.
 Говорю ему:
 - Дымок !
Повернись на правый бок,
 Лапки вытяни вперед,
 А потом - наоборот,
Повернись на левый бок...
Молодец наш кот Дымок !
Упражненья так, как надо,
Выполнял все. И в награду
 Получил на завтрак он
 Свой любимый рацион.

Эй, лошадки, все за мной
Поспешим на водопой.
Вот река широка и глубока,
 Не достанешь до дна.
 А водица вкусна.
Пейте! Хороша водица!
 Постучим копытцем.
Эй, лошадки, все за мной
Поскакали домой.
Гоп-гоп-гоп-гоп-гоп!

Хлоп! Раз, еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Толай, толай, толай!

Солнце ярким мячиком
Вдаль по небу катится,
(Качаем руками над головой)
В лужах отражается
Наш весенний лес.
(Согнувшись в поясе махи руками вниз)
Все зайчата - новые
Надевают платьица,
(Кружиться, девочки держатся ручками за краешки платьев, мальчики руки на поясе)
В этот день особенно
(хлопаем в ладоши руки за спиной)
Хочется чудес.
(хлопаем в ладоши руки впереди туловища)

На поле зеленом растет колосок
(медленно начинаем вставать)
Не низок уже он, но и не высок
(продолжаем медленно выпрямляться)
Он к солнышку руки протянет свои
(постепенно поднимаем руки вверх)
И станет он выше цветов и травы
(вытянули руки вверх и встали на носочки).
А над колоском полетят журавли
(бегаем и машем руками, как крыльями),
В далекие страны прекрасной Земли,
А под колоском поползет муравей
(становимся на четвереньки и ползаем) –
Готовит он на зиму корм для детей.
Поспеет наш колос, тяжел станет вдруг
(встаем и поднимаем руки вверх),
И голову низко опустит наш друг
(опускаем туловище, держа ноги прямыми).
На мельницу мы отнесем колосок
(шагаем на месте и изображаем, как несем на спине колос),
Чтоб много муки намолотили нам впрок.
Потом пирожки из нее испечем
(изображаем руками, как лепим пирожки),

И будем довольны своим колоском
(хлопаем в ладоши).

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш — метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.

На зарядку становись!
Потянись
(руки тянем вверх)
и улыбнись
(улыбаемся).
Спинку ровно, шире шаг —
Маршируем мы вот так!
(начинаем шагать по кругу, выпрямив спину).
Мы на месте вдруг замрем
(останавливаемся) —
Шею разминать начнем
(делаем вращательные движения головой).
Мы присядем на чуть-чуть
(садимся на корточки),
А потом - уж снова в путь
(снова начинаем шагать по кругу) .
Землю всю мы обойдем,
Чтоб опять прийти в свой дом
(останавливаются).

По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

Мы печем пшеничные
Пирожки отличные.
Тесто в миске замесили,
Соль в солонке не забыли.
Тесто скалкой раскатали,
Раскатали, не устали.
Взяли ложку с творогом,
Пирожок - за пирожком.
Ну-ка печка, дай пирожкам местечка!

Дышим носом глубоко
Дышим носом глубоко-
Поднимаемся легко.
(Приседания.)
Наклоняемся вперед
Прогибаемся назад.
Как деревья ветер гнёт
Так качаемся мы в лодке-
(Наклоны взад-вперед.)
Головой теперь покрутим-
Так мы лучше думать будем.
Поворот и поворот,
А потом наоборот.
(Вращения головой в стороны.)
Встанем, дети, на носочки -
(Потягивания — руки вверх.)
На зарядке ставим точку.

Наши уточки с утра -
Кря - кря - кря! Кря - кря - кря!
(ручки назад - изображаем уточек)
Наши гуси у пруда -
Га - га - га! Га - га - га!
(ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево)
Наши гуленьки вверху -
Гру - гру - гру, гру - гру - гру!
(машем ручками, как крыльями)
Наши курочки в окно -
Ко - ко - ко! Ко - ко - ко!
(ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим)

Мы ручками похлопаем — Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем — Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор — Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели...

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку —
Дружно сделаем зарядку!
Все готов - Маме с папой улыбнулись. Приседать и вставать, Походил, посмотрел Наши
гуси у пруда - Наши гуси у пруда -ы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг дру Наши гуси у пруда -га
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали —
(Приседание.) Вдаль по небу катится, Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх —
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

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

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так,
(круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали

Дружно дерево качали
(поднять руки вверх и делать
Вот так, вот так, 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!

Пилит пилит пила,
Будут у меня дрова.
(Показываем как пилим)
Славные чурбачки
Напилили мужички.
(Наклоны и как будто катим по полу бревнышко)

Я потом топор возьму
И дрова - поколю.
(Колем)
У меня у молодца
Целая полениЦа!
(Руки в стороны и вверх)
В печку я дрова сложу
И огонь в ней зажгу.
(Показываем)
Будет у меня тепло,
будет очень хорошо!
(Вытянутыми вперед руками хлопаем в ладоши).

Мы пирог поставим в печь,
(Наклон вниз, "берем пирог" и вытягиваем руки вперед - ставим)
Печь пирог наш будет печь.
(Плавные движения руками в стороны)
Вот он и испекся,
На столе разлежся.
Разводим руками, показывая, какой большой пирог).

Он такой хороший, толстый,
Замечательный пирог!
Заходи скорее в гости!

(Идем)
Отрезай себе кусок!
(Гладим животик)

Динь-динь, динь-день
Начинаем новый день-
(Шагаем на месте.)
Дили, дили, дили, дили
Колокольчики будили
(Руки на поясе, повороты влево-вправо-
Всех зайчат, всех ежат
(Руки на поясе, наклоны влево- вправо)
И воробышек проснулся,
(Прыжки на месте.)
И зайчонок востепенулся-
(Приседания.)
На зарядку, кто вприпрыжку
(Прыжки с ноги на ногу.)
Кто вприсядочку,
(Приседания.)
Через поле напрямик
(Бег на месте.)
Прыг-прыг-прыг-прыг-
(Прыжки на месте.)

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

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 муравьём 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)
Всё! Устали наши ножки!
(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки.
По пням, по кочкам, по камушкам,
По камушкам, в ямку – бух!

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.)

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)

Заинька, попляши,
Серенький, попляши!
Вот так, вот сяк попляши!
(весело танцуем)

Заинька, подбодрись,
Серенький, подбодрись!
Вот так, вот сяк подбодрись!
(танцуем, ручки на поясе)

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сяк топни ножкой.
(топаем то левой, то правой ножкой)

Заинька, повернись,
Серенький, повернись!
Вот так, вот сяк повернись!

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

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

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

Поросенок Пятачок
Отлежал себе бочок.
Встал на ножки,
Потянулся,
А потом присел, нагнулся
И немножко поскакал,
И на месте пошагал.
А потом опять прилег,
Но уже на левый бок.

Мишка лапки подними,
Мишка лапки опусти,
Мишка, Мишка покружись,

А потом земли коснись!
И животик свой потри
Раз, два, три - раз, два, три!

Вот высокая гора,
(тянемся вверх)
А под ней внизу - нора
(приседаем)

У норы шесть совят
Во все стороны глядят
(Крутим головой)

Вот высокая гора,
(тянемся вверх)
А под ней внизу - нора
(приседаем)

у горы шесть медвежат
(ходим "по медвежьи")
И шесть маленьких ежат
(скрещиваем у груди руки с растопыренными пальцами - "колючки")

Вот высокая гора,
(тянемся вверх)
А под ней внизу - нора
(приседаем)

у горы шесть воробьят
Улететь они хотят
("машем крыльями")

Вот высокая гора,
(тянемся вверх)
А под ней внизу - нора
(приседаем)

У норы шесть жеребят
Травку свежую едят
(наклоны)

Вот высокая гора,
(тянемся вверх)
А под ней внизу - нора
(приседаем)

Говорит цветку цветок:
Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку

Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

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 вперёд)
Все дивятся чуду.
(развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали
(руками выполнить движение "ножницы")
Белые подружки.
Заспешили на прогулку
(шаги на месте)
Дети и старушки.

Зайчик серенький сидит,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал –
Зайка - прыг – и убежал.

Будем ноги поднимать
Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.
(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,
стараясь коснуться коленом груди.)

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

Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два!
(Ходьба на месте.)
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова.
(Дети садятся.)
Выше руки!
Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильнее.
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)

Рано утром на полянке
Так резвились обезьянки:
Правой ножкой топ, топ
Левой ножкой топ, топ!
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

Мы в ладоши хлопать любим
И хлопаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим
И топаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим
И кружимся всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и кружимся всегда!

Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает: —
Толай правою ногой,
Потом левою ногой,
Снова правою ногой,
Снова левою ногой.
Вот тогда придешь домой.

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.

Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
(Вращение головой.)

И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
(Прыжки.)

Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

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)

Гуси серые летели,
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

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!

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!

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

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,

Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежащий наш спортсмен!

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!

Мы ногами топ, топ!
Мы руками хлоп, хлоп!
Мы глазами миг, миг!
Мы плечами чик, чик!

Будем ноги поднимать
Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.

Вот полянка, а вокруг
(широким жестом развести руки в стороны)
Липы выстроились в круг.
(округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят,
(руки вверх, 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 дождём,
(погладить сначала одну, потом другую руку)
Будет крепнуть с каждым днём.
(сжать кулаки)

Зайка шел, зайка шел
Капусту нашел, сел, поел, и опять пошел,
Зайка шел, зайка шел,
Морковку нашел, сел, поел, и опять пошел.

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 в ладошки тихо ударяем,
Мы в ладошки тихо ударяем,
Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.
Громко мы в ладошки ударяем,
Громко мы в ладошки ударяем,
Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.

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.

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!

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.)
С малышами говорил.

Утром бабочка проснулась
Улыбнулась, потянулась
Раз - росой она умылась
Два - изящно покружилась
Три - нагнулась и присела
На четыре - улетела.

Журевлёнок встал на ножки,
(встать, выпрямить спинки, плечи расправить)
Пошагать решил немножко.
(шаги с высоко поднятыми коленями)
Смотрит вдаль из-под ладошки.
(движения в соответствии с текстом)
Кто там скачет по дорожке?
(прыгать на месте, руки на поясе)
Жабы вышли на лужок.
(шаги на месте)
Жабы встали все в кружок.
(образовать круг)
Важно подняли головки.
(поднять голову)
Посмотрите, как мы ловки!
("гордые" повороты головы вправо – влево)
Вот похлопали в ладошки.
(похлопать в ладоши)
Посмотрите, как мы ловки!
Вот попрыгали немножко.
(прыгать на обеих ногах)
Поскакали, поскакали.
(прыгать то на правой, то на левой ноге)
Покружились, покружились.
(кружиться на месте)
А потом остановились.
(остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)

Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
(кулачками потереть глаза)
Любят долго потянуться
(потянуться)
Обязательно зевнуть
(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть
(движение бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть
(прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть
(легкий прыжок вверх)
Ну, а мишка косолапый
(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы
(ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе
(переступание а ноги на ногу)
Долго топчется на месте
(раскачивание туловища в стороны)
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!

Рано утром на полянке
(хлопаем)
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
(встаем на носочки и тянемся вверх)

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.