Зарядка в стихах

Нора под горой

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)

У норы шесть лягушат

скачут, прыгают, спешат. (прыжки)

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

А в норе крот, крот,

Роет он подземный ход! ("загребаем" руками)

----

---

Дрова

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 поленниЦа!

(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 разлегся.

Разводим руками, показывая, какой большой пирог).

Он такой хороший, толстый,

Замечательный пирог!

Заходи скорее в гости!

(Идем)

Отрезай себе кусок!

(Гладим животик :) )

--------

Африка

(для физкультурного занятия)

Мы поедем в Африку, в Африку, в Африку!

Африка далеко и добраться нелегко.

Сядем, сядем в самолет,

кто сегодня пилот?

(Выбираем одного из детей идти первым, если зарядка с одним - "Ну а Мишенька пилот". Идем, покачивая руками, гудим как самолетики. )

Мы успели, мы успели,

Приземлились, прилетели

(Наклон вперед, тянем руки к полу)

Пальмы нас встречали

Листьями качали

(Качаем руками над головой)

В Африке бегемот

Толстый толстый толстый, вот -

(Показываем разводя руки)

В Африке крокодил

Пасть большущую раскрыл

(Показываем руками)

Мы его узнали,

Быстро убежали

(Бегаем)

В Африке мартышки

Ох и шалунишки!

(Показываем "мартышек" раскачиваясь с согнутыми руками)

В Африке добрый слон,

Ох и топает же он!

(Топаем на месте)

Вот и все, пора домой,

Самолетики, за мной!

------------

Ритмическая разминка "песенка маме"

Солнце ярким мячиком

Вдаль по небу катится,

(Качаем руками над головой)

В лужах отражается

Наш весенний лес.

(Согнувшись в поясе махи руками внизу)

Все зайчата - новые

Надевают платьица,

(Кружимся, 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)

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 -

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)

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)

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)