Зарядка – путешествие.

В зоопарк пойдем мы с вами

Дружно, весело шагаем. (шагают по кругу)

Боком правым мы пойдем ( по тексту)

И к афишам подойдем.

Левым боком мы отходим ( по тексту)

За билетами проходим. Вот вошли мы в зоопарк. Перед нами дивный сад.

Прямо утки, там и тут ( утиным шагом друг за другом)

Сейчас фламинго подойдут ( шагают высоко поднимая колени)

Справа клетки, слева клетки ( повороты корпуса )

По дороге мы идем ( шагают по кругу)

Руки в стороны разводим ( по тексту)

Перед нами прямо слон ( руки вперед)

Головой своей кивает (кивают головой)

Поднимает хобот вверх (руки поднимают вверх)

И жонглирует мячами.

Громко топает ногами ( топают ногами)

Идем мы дальше по дороге. ( ходьба на месте)

Перед нами чудо – зверь ( руки вперед)

Ни то тигр, ни то лев.

Свои когти выпускает ( имитируют движение когтями)

Головой своей мотает (повороты головой вправо, влево)

Спину тянет и зевает ( потянуть спину вверх)

Дальше видим мы лошадки

Скачут, прыгают по травке (имитируют движения лошадок)

Ноги выше поднимай за соседом успевай.

Словно цапли мы взлетели,

Полетели, полетели ( машут руками как крыльями)

Вдруг увидели лягушку,

Заводную попрыгушку ( прыгают как лягушки)

Комара она поймала (1 хлопок вверх)

И жевала и жевала ( руками имитируют жевательные движения)

Вновь идем мы по дорожке ( ходьба друг за другом)

Посидим, устали ножки (присели)

Ну ка стройся дружно в ряд,( строятся в колонну по одному)

Петухи уже кричат ( имитируют взмахи крыльев)

Мы шагаем, правой, левой до забора мы дошли. (по тексту)

Зоопарк весь обошли.

Мы садимся на машину, руль – баранку мы берем.

Крутим, вертим, крутим, вертим.

Вот и кончился поход.

Здравствуй зарядка.

Будем весело шагать (ходьба друг за другом)

Будем прыгать, и скакать (далее по тексту)

Будем прыгать мы с прискоком,

Правым боком, левым боком.

А теперь спиной вперед

Очень медленно пойдем.

Очень быстро развернулись

И пойдем лицом вперед.

Кверху правая рука,

Кверху левая рука.

Опустили руки вниз.

Остановись и поклонись, до мысочков дотянись.

Спинку ровно подтяни, вправо, влево посмотри.

Руки другу протяни.

Крепко держатся ладошки,

В круг идем совсем немножко.

И из круга разошлись

Тем, кто рядом поклонись.

Спорт.

Мы сейчас займемся спортом!

Будем дружно приседать (3 раза)

А потом поднимем руки, будем спинку выпрямлять ( потягивание 3 раза)

Руки вниз мы опустили, на коленки положили (по тексту)

Прошагаем друг за другом 2 круга. (по тексту)

Спинку выровняли дружно, потянуться срочно нужно (по тексту)

Пальцами до плеч достали, локоточки вверх подняли (3 раза)

За бока себя обняли, словно куклы заплясали (кружатся на прямых ногах 3 раза)

Руки вверх и вдох и выдох ( 3 раза)

Шаг налево, шаг направо (по тексту)

Друга за руки берем, в группу за собой ведем.

Зарядка – считалка.

Посчитаем дружно елки 1,2,3,4,5 ( считают пальцы на правой руке)

А теперь шагаем влево 1,2,3,4,5. (далее по тексту)

А теперь шагаем вправо 1,2,3,4,5.

Наклонились к левой ножке 1,2,3,4,5.

Наклонились к правой ножке 1,2,3,4,5.

Руки вверх мы поднимаем,

Приседаем, приседаем 2,3,4,5.

Руки вниз мы опускаем, голову мы наклоняем 1,2,3,4,5.

Туловище наклоним влево 1,2,3,4,5.

Туловище наклоним вправо 1,2,3,4,5.

Вдох и выдох ( 3 раза)

Вот закончилась зарядка.

На зарядку дружно встали!

На зарядку дружно встали,

До мысочков мы достали (наклоны к мыскам 3-4 раза)

Потянули спинку ровно (руки вверх и потянуться)

Гордо держится головка.

Наклонились вправо, влево, ( по тексту)

Вдох и выдох непременно ( 3 раза)

Шаг за шагом мы пойдем,

Круг огромный обойдем ( по тексту)

Мы построились в шеренгу ( по тексту)

И в колонне мы пойдем.(ходьба по кругу)

Мы попрыгаем немножко (прыжки на двух ногах)

А теперь на правой ножке, (по тексту)

Где же левая нога? Прыгать тоже ведь должна. ( прыжки на левой ноге)

Мы похлопаем в ладоши, (по тексту)

Нас так много, мы дружны.

Стоп закончили движенье.

Вдох и выдох непременно (3 раза)

Зарядились? Молодцы! Вы бодры и веселы.

Снежинки.

На зарядку мы встаем,

Друг за другом мы идем (ходьба по кругу)

Руки кверху, руки вниз ( движение во время ходьбы 3 раза)

Остановись и покружись (по тексту)

Как снежинки полетели (легкий бег в рассыпную) 3 раза

И на землю все присели ( дети приседают)

Ветер дует все сильней,

Закружились как метель ( бег по кругу с ускорением)

Ветер тише, тише, тише 3-4 раза.

И снежинки ниже, ниже ( постепенное приседание)

Руки вверх и руки вниз

Вдох и выдох, не ленись. 3 раза

Покружились, покружились и в ребяток превратились.

Ребята просыпайтесь.

Эй, ребята просыпайтесь,

На зарядку нам пора.

Руки вверх скорей подняли (по тексту)

Опустили, потрясли (по тексту)

Ножку правую подняли (по тексту)

Ножку левую подняли (по тексту)

Потоптались и пошли (топчутся на месте и шагают друг за другом)

Мы идем гуськом немножко (идут гусиным шагом)

Трижды хлопаем в ладоши по тексту 3 раза

Трижды топнем, побежим.

Стоп, идем обычным шагом.

Вдох и выдох, шаг за шагом (дыхательные упражнения во время ходьбы)

И закончили движенье,

Все проснулись? Молодцы!

Доброе утро!

Утро доброе всем скажем,

На зарядку мы пойдем. (ходьба по кругу)

В рассыпную быстро встанем (построение в рассыпную)

И с наклонов мы начнем,

Вправо, влево наклоняйся, (наклоны по 3 раза)

Выпрямляйся, постарайся.

Приседание начнем

Приседаем ежедневно, это очень нам полезно 3-4 раза

На пробежку выходи, но друзей не задави. (легкий бег)

Пробежались осторожно, переходим на ходьбу (по тексту)

Мы шагаем левой, правой, ни кого не обгоняем. ( по тексту)

Руки в стороны разводим ( по тексту)

А потом опять их сводим.

Вдох и выдох, несомненно, повторяем непременно. 3-4 раза

Прыгать тоже мастаки, приземляясь на мыски (прыжки 3-4 раза)

Мы присели, быстро встали ( 3 раза)

Наши ноженьки устали.

На пол сели, полежим о хорошем говорим.

Утро доброе всем скажем и здоровья пожелаем.