

Веселая зарядка для маммий



1

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
(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... (обычно сделав пару кругов по комнате, мы
летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на
стене, "подлетаем" для игры в географию)

2

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!



3

По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

4

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)

5

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.



6

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)

7

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

8

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.



9

Самолёты загудели,

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели.

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели,

(присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели.

(руки в стороны, "летим" по кругу)

У-у-у-у-у...

10

Тики – так, тики - так,

(стучим вытянутыми руками по бокам)

Так часики стучат.

Туки – так, туки - так,

(руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")

Так колеса стучат.

Токи – ток, токи - ток,

(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)

Так стучит молоток.

Туки – ток, туки - ток, (топаем по полу)

Так стучит каблучок.



11

Утром гномы в лес пошли.

(шаг на месте)

По дороге гриб нашли.

(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три –

(наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три!

(руки вперёд, затем в сторону)

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в школу опоздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили

(бег на месте)

И грибы все уронили!

(присесть)

12

Ох, ох что за гром?

(руки к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом.

(движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук

Помогать идёт петух.

(шаги с наклонами в стороны)



13

Маленький бычок,
(присели, встали)
Желтенький бочок,
(наклоны в сторону)
Ножками ступает,
(топаем)

Головой мотает.
(мотаем головой)

-Где же стадо? Му-у-у

(поворот туловища направо,
правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую
руку в сторону)

Скучно одному-у-у-!

(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

14

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)



15

Совушка - сова,
(машем руками "крылья")
Большая голова
("нарисовали" руками круг)
На пеньке сидит,
(присели)
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!
(прямыми руками хлопаем по бокам)
Ножками топ-топ!

16

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
(поиграть на "дудочке")
Сидит ворон на дубу,
(руки на пояс, присесть и встать, руки вверх)
Он играет во трубу
(поиграть на "дудочке")
Во серебряную.



17.

Воробей живёт
(машем руками "крылья")
под крышей.
(соединили руки над головой - "домик")
В тёплой норке
(сложили ладони "гнездышком")
домик мыши.
("домик" и изображаем "ушки" мыши)
У лягушки
(присели, колени раздвинули, ладони врозь)
дом в пруду,
("домик" и круг руками перед собой - "пруд")

Домик пеночки
("домик" и помахать "крыльями")
в саду.
(руки вверх - "деревья")
-Эй, цыплёнок,
(правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" - "цыплёнок")
где твой дом?
(руки развести , плечи поднять и "домик")
- Он у мамы под крылом.
(помахать "крыльями")



18

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Заинька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! (2 раза)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! (2 раза)
Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так попляши! (2 раза)
(подпрыгиваем на двух ногах).
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! (2 раза)
(наклоняемся, разводя руки в стороны.)

19

Жили-были зайчики
(подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)
На лесной опушке,
(прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся)
Жили-были зайчики
(подпрыгиваем на месте)
В беленькой избушке.
(соединили руки над головой "домик")
Мыли свои ушки,
(изображаем как моем уши)
Мыли свои лапочки,
(протираем правой рукой левую и наоборот)
Наряжались зайчики,
(приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)
Надевали тапочки.



20

Скачут, скачут во лесочке
(прыжки на месте)

Зайцы - серые клубочки.
(руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)

Прыг - скок, прыг - скок -
(прыжки вперед-назад, вперед-назад)

Стал зайчонок на пенёк.
(встать прямо, руки на пояс)

Всех построил по порядку,
(повернули туловище вправо, правую руку в сторону,
затем влево и левую руку в сторону)

Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.

(шаги на месте)

Два! Руками машут вместе,
(руки перед собой, выполняем движение "ножницы")

Три! Присели, дружно встали.
(присесть, встать)

Все за ушком почесали.
(почесать за ухом)

На "четыре" потянулись.
(руки вверх, затем на пояс)

Пять! Прогнулись и нагнулись.
(прогнуться, наклониться вперед)

Шесть! Все встали снова в ряд,
(встать прямо, руки опустить)

Зашагали как отряд.
(шаги на месте)



21

Кот Тимоша жил на крыше.

(руки поднять вверх)

Ниже, в доме, жили мыши

(наклон вперёд, руками дотронуться до пола)

По стене взбирались мыши,

(руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)

Не боясь кота на крыше.

Караулил кот мышей,

(повороты головы в сторону, руки к ушам)

Вынув пробки из ушей.

Он готовил мышеловки,

(ладони захлопнуть "мышеловка")

Но мышата были ловки.

(попрыгать на месте, руки на поясе)

Спрятавшись за спину Тишки,

(ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)

В прятки с ним играли мышки.

22.

Ходит кот по лавочке,

(ходьба на месте)

Водит кошку за лапочки:

(взялись за руки)

Топы, топы по лавочке!

(топаем)

Цапы, цапы за лапочки!

(стучим друг друга по пальчикам)



23

Вот окошко распахнулось.
(руки в стороны)
Вышла кошка на карниз.
(имитация мягкой, грациозной походки кошки)
Посмотрела кошка наверх,
(запрокинуть голову, посмотреть вверх)
Посмотрела кошка вниз.
(опустить голову, посмотреть вниз)
Вот налево повернулась,
(повернуть голову налево)
Проводила взглядом мух.
(повернуть голову направо, взглядом "проводить" муху)
Потянулась, улыбнулась
(соответствующие движения и мимика)
И уселась на карниз.
(присесть)

24

У нашего котика
(показать, какие глазищи у кота)
Желтые глазищи.
У нашего котика
(показать, какие длинные усы у кота)
Длинные усищи.
У нашего котика
(показать, острые цапки-царапки)
Острые когтищи.
У нашего котика
(движения от головы вверх)
Умные мыслищи.
Моется котике
(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)
С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться
(крадущиеся шаги на носках)
В чулане за мышами.
И играет в ладушки
(разбиться на пары и играть в ладошки)
С пушистыми котами.



25

Ветер дует нам в лицо
(руками машем себе в лицо)
Закачалось деревцо
(руки вверх и качаемся)
Ветерок все тише, тише
(медленно приседаем)
Деревцо все выше, выше
(медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

26

Как на горке снег, снег,
(встаем на носочки, руки вверх)
И под горкой снег, снег.
(приседаем)
И на елке снег, снег,
(встаем, руки в стороны)
И под елкой снег, снег.
(обхватываем себя руками)
А под снегом спит медведь,
(покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)
Тише, тише, не шуметь.
(пальчик к губам, шепотом)



27

Весь засыпан снегом лес.

(повернулись вправо, правую руку отвели назад,
повернулись влево, левую руку отвели назад)

Здесь по снегу скачет зайка.

(прыгаем)

Там синичек села стайка.

(машем руками, как крыльями)

Здесь лисичка за кустом.

(приседаем, смотрим направо)

Там в дупле бельчонка дом.

(встаём, поднимаем руки вверх)

28

В синем небе облака.

(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)

Под горой бежит река.

(приседаем, руки вперёд)

Рано утром из реки

(встали)

Тянут сети рыбаки.

(имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)

Много рыбы наловили,

(разводим руки в стороны)

Вкусную уху сварили.

(выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)

Ах!

