

МБДОУ №34 г. Владимир

# Веселая разминка



Выполнила инструктор по физической культуре  
Манухина Светлана Александровна

## Комплекс №1

### «Настройка музыкальных инструментов»

1. Ходьба на месте

2. Чтобы музыка сочинялась быстро и легче,  
Разомнем голову и плечи. *Повороты и наклоны головы*

3. Следующее, дети по плану –  
Помощь барабану. *Рывки руками*

4. А теперь ребята с вами -  
Мы от скуки, разомнем руки. *«Ножницы» руки вперед*

5. Каждый, кто хочет быть скрипачом,  
Должен стараться стать силачом. *Сгибание - разгибание рук*

6. В сторону наклон, любит друг – аккордеон. *Наклоны*

7. Сыграть на скрипке не легкое задание,  
Очень ей помогут наши приседания. *Приседания*

8. Чтоб веселее играли инструменты,  
Давайте помашем скорее ногами. *Взмахи ногами, касаясь рукой*

9. На скрипке часто играет сверчок,  
Давайте покажем ему скачок. *Прыжки на двух ногах*

10. Рады играть инструменты с нами  
Танцуйте ребята все вместе с нами *Танцевальные движения*



## Комплекс №2

### «Сладкая разминка»

Со сладостями вместе начинаем бег на месте.

1. Сегодня на разминке - все движения, все вращения.

*вращение головой  
(вправо, влево)*

2. Встали дети вместе в круг и вращаем кисти рук.

*вращение кистей рук*

3. Ребята молодцы,  
Разминаем локотки.

*полукруг в локтевом суставе*

4. Следующее упражнение  
Наших рук вращение.

*поочередное вращение рук  
(имитация плавания)*

5. А теперь без лени  
Разомнём колени  
«Взбиваем крем для пирожных»

*вращение коленями в полуприседе*

6. Кажется, мы всё размяли  
Но еще не танцевали.

*прыжки или подскоки на месте*

Упражнение на восстановление дыхания.



Комплекс №3  
«Лесная полянка»

Ребята бежим к цветочкам на лесную поляну. *бег на месте*

1. Поднимая, ноги выше мы к лесной полянке  
вышли *ходьба*

Через кустики и кочки через ветки и пенечки  
Кто высоко так шагал, не споткнулся, не упал.

2. Вот перед нами озеро - море *поочередное*  
Быстро плывем, как рыбы на воле *вращение рук.*

Наконец то мы прибыли на лужайку к цветам  
покажем цветочкам, как надо  
тянуться к солнышку.

3. Мы выросли, мы выросли к самым облакам *из приседа встать на*  
Теперь мы словно бабочки порхаем тут и там. *носки, руки на верх*

4. Ветер, ветер прилетел краем все цветы *наклоны туловища*  
задел  
Показать он нам хотел, как цветы качать  
умел.

5. Вот перед нами болотные кочки *прыжки на двух ногах*  
Справа налево прыгаем срочно.

7. Солнце вышло из-за туч словно на заре, *ходьба*  
Радость снова принесло нашей детворе,  
В небе птички, в море рыбки, мы подарим  
всем улыбки.

## Комплекс №4

# «Морская»

Ребята, хотите посмотреть на море?  
Тогда бежим к нему

*бег на месте*

1. Вот берег, а вот вода морская  
Попробуем-ка поныряем

*имитация ныряния*

2. Рыбы живут в море,  
Плывем же скорей к ним на волю

*круги руками вперед  
поочередно*

3. Рыбки любят кататься на волнах  
Ну, а волны у нас в руках

*волнообразные движения  
руками*

4. Мы рыбки плывем со дна морского  
Даже старожилы не видели такого  
(как при плавании брасом)

*приседания с разведением рук*

5. Рыбки плавают в воде,  
А мы ходим по земле  
Служит рыбам хвост рулем  
А мы ноги разомнем

*- махи ногами с касанием  
руки носка ноги*

6. Звезды есть на небе и на море есть  
И у нас здесь в зале тоже звезды есть

*- прыжки с хлопком руками  
над головой*

7. А теперь танцуют рыбки, мы подарим  
вам улыбки.



## Комплекс №5

# «Африка»

*Веселой зарядкой мы джунгли разбудим  
Африканскими животными сегодня мы будем*

**1. Мы бежим все по дороге  
Нам кивают носороги**

*голова вправо, влево с  
наклоном вперед*

**2. С пригорка смотрим мы все в даль  
И нас приветствуют пальмы.**

*наклоны в сторону*

**3. А теперь мы обезьяны  
Любим спелые бананы  
Чтобы с ветки их достать  
Надо руки нам размять.**

*вращение руками*

**4. Для животных африканских  
Любимое задание делать приседания.**

*приседания*

**5. Через речку Лимпопо  
Звери перейти не могут,  
А ребята им помогут?**

*высокий шаг на месте*

**6. А теперь мы попугаи  
Никого мы не пугаем  
Просто машем крыльями  
чтобы стали сильными.**

*взмахи руками*

**7. Обезьяны прыгают выше всех,  
предлагаю улучшить это!**

*прыжки на месте*



## Комплекс №6

# «Комарик»

1. Комарик в гости к нам летит,  
он вместе с нами побежит.

*бег на месте*

2. Прилетела бабочка и хочет нам сказать,  
что полезно бабочкам, крыльями махать.

*взмахи руками*

Гусеница хочет стать быстрее бабочкой и  
поэтому очень часто заглядывает за спину,  
не появились ли крылья.

3. Стрекоза у нас в гостях,  
И ей для настроения, покажем упражнение.

*повороты туловища*

4. Вышел жук на лужок  
Нас приветствовать дружок.

*наклоны в сторону*

5. Следующее задание,  
С бабочкой и стрекозой делать приседание

*приседания*

6. Комарик крылышками машет,  
То одним, то другим и нас приглашает  
размяться вместе с ним.

*упражнение локоть-колени*

7. Гусенице чтобы бабочкою стать,  
Приходится много туловищем вращать

*выполняем упражнение  
вращение*

8. Бабочки, стрекозы, комары и дети  
Прыгать любят высоко, больше всех на  
свете.

*прыжки на месте*

