Зарядка "Солнце из-за туч встает..."

Солнце из-за туч встает,

На зарядку всех ведет.

Ну-ка, детки, поскорее

Встаньте в круг, да подружнее!

Пальчики переплетаем,

Ручки вверх мы поднимаем,

Потянулись, наклонились,

Ручки в бок и выпрямились!

На носочках пробегаем

Круг один, за ним второй.

Покружили головой!

Десять раз присели дружно!

А теперь скорее кушать!

Зарядка "Мы построим снежный дом"

Вышли мы на улицу,

(маршируют)

Снегу намело!

(руки вверх, в стороны)

Вот лопаты мы возьмем,

(работают лопатами)

Да и снег весь разгребем.

Протопаем дорожку

К самому порожку.

(топают ногами, продвигаясь вперед)

Слепим круглые снежки

(лепят снежки)

И огромные комки.

(показывают большой ком)

Мы построим снежный дом,

(маршируют)

Дружно жить мы будем в нем.

(танцуют)

Зарядка "Папина"

Раз, два, становись!

Подравняйся, подтянись!

Шагом марш!

Ходьба на месте, руки врозь,

И руки вместе,

На носочках, не спеши,

Через нос ровней дыши!

Прыг да скок, прыг да скок,

Выше делаем прыжок.

Бег заканчиваем дружно,

А теперь умыться нужно!

Зарядка "Мы по улице гуляем..."

Мы по улице гуляем, за природой наблюдаем

(ходьба на месте, с поворотами головы вправо, влево)

Вверх на солнце посмотрели и нас лучики согрели. (поднимают голову вверх)

Птички в гнёздышках сидят. (приседают)

Птички по небу летят (взмахи руками)

И по кочкам скачут (прыжки на месте)

И никто не плачет! (улыбаются)

Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пёстрых,

Ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)

Кораблик (Агния Барто)

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).

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.

"Вышли уточки на луг"

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

(Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж!

(Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

(Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют.

(Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!

(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!

(Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

Физминутка "На дворе мороз и ветер"

Ребенок выполняет движения, о которых говориться в тексте.

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети,

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки согревают.

(Дети потирают одну ладонь о другую)

Не замерзнут ручки-крошки –

Мы похлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем!

(Хлопают в ладоши)

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,

Вот как ножки мы согреем!

(Топают ногами в такт словам)

Говорит цветку цветок

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.

Давай

Давай с тобой попрыгаем

И ножками подвигаем.

Раз прыжок и два прыжок,

Поактивнее, дружоку

(Прыжки на месте.)

Всё, закончилась зapядк a -

Мы пройдёмся для порядка.

(Ходьба на месте.)

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.

. (Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении,

повторяя за педагогом слова.)

Зарядка

(Текст стихотворения сопровождается движениями детей.)

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.)

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так (круговые движения головой)

Головой своей крутили

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать 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

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!

«Карусели»

При выполнении этого упражнения мама и ребенок становятся лицом друг к другу и держатся за руки.

Мы на карусели сели.

Завертелись карусели.

Все бегом, бегом, бегом,

А потом кругом, кругом. (кружатся по комнате)

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Пересели на качели,

Вверх летели! Вниз летели! (присесть, подняться)

Вверх, вниз, вверх, вниз!

Прямо к облаку несись.

Ой-да, ой-да, ой-да, ух!

Аж захватывает дух!

А теперь с тобой вдвоем

мы на лодочке плывем (раскачивание из стороны в сторону)