Зарядка "Мы ногами топ-топ"

Мы ногами - топ-топ,

Мы руками - хлоп-хлоп.

(Движения выполнять по содержанию текста)

Мы глазами - миг-миг.

(Руки на поясе. Моргаем глазами)

Мы плечами - чик-чик.

(Руки на поясе, плечи вверх-вниз)

Раз - сюда, два - туда,

(Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево)

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

(Движения выполнять по содержанию текста)

Рад-два, раз-два,

Заниматься нам пора

(Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз).

Зарядка "Игрушки"

Скачет конь наш, цок-цок-цок. (скачут как лошадки)

Слышен топот быстрых ног.

Кукла, кукла, попляши, (приседают с пружинкой)

Своей ручкой помаши.

Вот как кружится волчок – (кружатся)

Прожужжал и на пол лёг.

Самолёт летит, летит. (руки в стороны)

Лётчик смелый в нём сидит.

А теперь мы все-матрёшки, (хлопают в ладоши)

Громко хлопаем в ладошки.

Зарядка "Вот так! Еще раз!" «Листики»

Мы на коврике стоим, Мы листики осенние,

Во все стороны глядим. На ветках мы сидим. (присесть)

Вправо, влево, вверх и вниз Дунул ветер - полетели,

Посмотри и улыбнись! (2 раза) Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)

Выше ручки поднимай, И на землю тихо сели. (присесть)

Вправо, влево покачай. Ветер снова набежал

Вот так, еще раз, И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)

Посмотрите все на нас! (2раза) Закружились, полетели

Вправо, влево повернись И на землю тихо сели. (присесть)

И соседу улыбнись.

Вот так, еще раз,

Получается у нас. (2 раза)

Вправо, влево наклонись,

Наклоняйся, не ленись.

\*\*\*

По дорожке мы шагаем Зарядка для малышей "Бабочка"

Топ-топ, ножки, топ! Утром бабочка проснулась

И в ладоши ударяем. Улыбнулась, потянулась

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Раз - росой она умылась

Ай да малыши! Два - изящно покружилась

Ай да крепыши! Три - нагнулась и присела

Заинька, попляши, На четыре – улетела

Серенький, попляши! \*\*\*

Вот так, вот сяк попляши! Покажите все ладошки ( подняв руки над головой,

(весело танцуем ) вращаем кистями, «фонарики»)

Заинька, подбодрись, И похлопайте немножко

Серенький, подбодрись! Хлоп- хлоп- хлоп,

Вот так, вот сяк подбодрись! Хлоп- хлоп- хлоп.

(танцуем, ручки на поясе ) На меня теперь смотрите

Заинька, топни ножкой, (делаем любое движение)

Серенький, топни ножкой, Точно всё вы повторите.

Вот так, вот сяк топни ножкой. Раз-два-три, раз-два-три.

(топаем то левой, то правой ножкой ) А теперь покажем ножки

Заинька, повернись, И потопаем немножко.

Серенький, повернись! Топ-топ-топ,

Вот так, вот сяк повернись! Топ-топ-топ.

Заинька, походи, Покажи мне ручки, ножки,

Серенький, походи! Ими поиграй немножко

Вот так, вот сяк походи! (произвольные движения руками и ногами)

Заинька, поклонись, Раз-два-три, раз-два-три.

Серенький, поклонись!

Вот так, вот сяк поклонись!

\*\*\*

Рано утром на полянке

Так резвились обезьянки:

Правой ножкой топ, топ

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!!!

Кто поднимет выше всех???