Веселая зарядка для малышей.

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.) Сделали большой круг! («рисуем» в воздухе круг.)

\*\*\*

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!

\*\*\*

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!

\*\*\*

По дорожке мы шагаем, Топ – топ, ножки топ! И в ладошки ударяем, Хлоп – хлоп, ручки хлоп! Ай да малыши, Ай да крепыши!

\*\*\*

Самолеты загудели (вращение перед грудью, согнутыми в локтях руками). Самолеты полетели (руки в стороны, поочередные 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-у...

\*\*\*

Тики - так, тики - так, Так часики стучат. Туки - так, туки – так, (Руки перед собой, кулаки сжаты, «велосипед»). Так колеса стучат. Токи - ток, токи - ток, (Руки сжаты в кулачок, стучат один об другой). Так стучит молоток. Туки - ток, туки - ток, (топаем по полу) Так стучит каблучок!

\*\*\*

Эй! Попрыгали на месте! (прыжки) Эх! Руками машем вместе! (движение «ножницы» руками) Э-хе-хе! Прогнули спинки! (наклоны вперед, руки на поясе, спину прогнуть.) Посмотрели на картинки (нагнувшись, поднять, как можно выше голову.) Э-ге-ге! Нагнулись ниже (глубокий наклон вперед, руки на поясе.) Наклонились к полу ближе ( дотронуться руками до пола). Э-э-э! Какой же ты, лентяй ! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем) Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко (покружиться) В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи.) Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево, левую руку в сторону.)

\*\*\*

А теперь всем детям встать, Руки медленно поднять, Пальцы сжать, потом разжать, Руки вниз и так стоять. Отдохнули все немножко (наклониться вперед и покачать руками) И отправились в дорожку!

\*\*\*

Покажите все ладошки (подняв руки над головой вращаем кистями, показываем «фонарики») И похлопайте немножко Хлоп – хлоп – хлоп! Хлоп – хлоп – хлоп!

На меня теперь смотрите (делаем любое движение) Точно все вы повторите, Раз – два – три! Раз – два – три!

А теперь покажем ножки, И потопаем немножко. Топ – топ – топ! Топ – топ – топ!

Покажи мне ручки, ножки, Ими поиграй немножко. (произвольные движения руками и ногами) Раз – два – три! Раз – два – три!

\*\*\*

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

\*\*\*

У нас славная осанка, мы свели лопатки, Мы походим на носках, а потом на пятках. Пойдем мягко, как лисята, Ну а если надоест, То пойдем все косолапо, Как медведи ходят в лес.

\*\*\*

Мы на карусели сели (малыши встают напротив друг друга, берутся за руки и кружатся) Завертелись карусели, завертелись карусели, Пересели на качели. Вверх летели (встали и потянулись вверх), Вниз летели (присели на корточки), Вверх летели, вниз летели, А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как плывем на лодке), Мы на лодочке плывем! Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками), Нашу лодочку качает! (руки на пояс, покачаться всем телом)

\*\*\*

Мы ручками похлопаем. Хлоп – хлоп – хлоп! Мы ножками потопаем. Топ – топ – топ!

Мы руки все подняли, И дружно опустили. И сели все в волшебный самолет. (руки согнутые в локтях, перед грудью)

Завели, мотор! Ж-ж-ж, ж-ж-ж, ж-ж-ж (крутим руками перед грудью, увеличивая темп) Самолет летит, а мотор гудит. У-у-у-, у-у-у! ( руки в стороны, поочередные наклоны вправо и влево) Полетели… (обычно, сделав пару кругов по комнате летим кушать или умываться)