

## Веселая зарядка в стихах

Стихи с движениями превратят любую зарядку в веселую игру. Малыши с удовольствием слушают стихи и повторяют движения за взрослым, и зарядка проходит в радостной, непринужденной атмосфере.



\*\*\*

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.

---

Эту песенку можно петь на мелодию русской народной песни "Во поле береза стояла".  
Первый куплет звучит тихо, а второй чуть живее и звонче.

Мы в ладошки тихо ударяем,  
Мы в ладошки тихо ударяем,  
Вот как, вот как ударяем,  
Вот как, вот как ударяем.

Громко мы в ладошки ударяем,  
Громко мы в ладошки ударяем,  
Вот как, вот как ударяем,  
Вот как, вот как ударяем.

\*\*\*

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 ногами топ, топ  
Мы руками хлоп, хлоп  
Мы глазами миг, миг  
Мы плечами чик, чик  
Раз сюда, два сюда  
(повороты туловища вправо и влево)  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно ванькой-встанькой стали  
А потом пустились вскачь  
(бег по кругу)  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два  
(упражнение на восстановление дыхания)  
Вот и кончилась игра.

\*\*\*

Козонька рогатая,  
Козонька бодатая.  
( приставляем "рожки" к голове )  
Убежала за плетень,  
Проплясала целый день.  
( весело танцуем )  
Ножками коза топ - топ!  
( топаем ножками )  
Рожками коза хлоп - хлоп!  
( хлопаем в ладоши над головой )

\*\*\*

Заинька, попляши,  
Серенький, попляши!  
Вот так, вот сяк попляши!  
( весело танцуем )

Заинька, подбодрись,  
Серенький, подбодрись!  
Вот так, вот сяк подбодрись!  
( танцуем, ручки на поясе )

Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, вот сяк топни ножкой.  
( топаем то левой, то правой ножкой )

Заинька, повернись,  
Серенький, повернись!  
Вот так, вот сяк повернись!

Заинька, походи,  
Серенький, походи!  
Вот так, вот сяк походи!

Заинька, поклонись,  
Серенький, поклонись!  
Вот так, вот сяк поклонись!

\*\*\*

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!

\*\*\*

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.  
Носок - пятка, носок - пятка,  
а теперь пойдём в присядку.  
Приседаем, приседаем  
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.  
А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.

\*\*\*

На лесной полянке в ряд,  
Звери делают зарядку.  
Зяц головой вращает-  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движенье,  
Очень ему нравится это упражненье.  
Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт.  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
"Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперёд, назад,  
Получишь бодрости заряд!  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.  
Ну а белки, словно мячики  
Дружно прыгают и скачут!

\*\*\*

Мы в ладоши хлопать любим  
И хлопаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим  
И топаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим  
И кружимся всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и кружимся всегда!

\*\*\*

Рано утром на полянке  
Так резвились обезьянки:  
Правой ножкой топ, топ  
Левой ножкой топ, топ!  
Ручки вверх, вверх, вверх!!!  
Кто поднимет выше всех???

\*\*\*

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!

\*\*\*

Покажи ка мне ладошки  
И похлопай ты немножко  
Хлоп- хлопок- хлопок,  
Хлоп- хлопок- хлопок.

На меня теперь смотри (сделать любое движение)  
Точно всё ты повтори.  
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.

\*\*\*

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-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...

\*\*\*

Комары и мошки,  
Тоненькие ножки  
Пляшут по дорожке.  
(приплясываем, держа ручки на поясе)  
Ножками топ - топ! (топаем ножками)  
Ручками хлоп - хлоп! (хлопаем ручками)  
Близко ночь - улетели прочь!  
(машем ручками, как крыльями)

\*\*\*

На поляне два жука  
Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе)  
Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)  
Левой ножкой топ, топ! (топаем левой ножкой)  
Ручки вверх, вверх, вверх!  
Кто поднимет выше всех?  
(встаём на носочки, тянемся вверх)

\*\*\*

Тень - тень - потетень,  
Села кошка под плетень.  
( сидим на корточках )  
Налетели воробьи.  
( машем ручками, как крыльями )  
Хлопни им в ладошки  
(хлопаем в ладошки )  
Улетайте, воробьи,

Берегитесь кошки.  
( грозим пальчиком )

\*\*\*

Наши уточки с утра -  
Кря - кря - кря! Кря - кря - кря!  
( ручки назад - изображаем уточек )  
Наши гуси у пруда -  
Га - га - га! Га - га - га!  
( ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево )  
Наши гуленьки вверху -  
Гру - гру - гру, гру - гру - гру!  
( машем ручками, как крыльями )  
Наши курочки в окно -  
Ко - ко - ко! Ко - ко - ко!  
( ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим )

\*\*\*

### **Про сороконожку**

(рассказывая стишок, выполняйте соответствующие движения):

Две сороконожки  
Бежали по дорожке.  
(пощекочите шейку малыша, за ушками по ходу мимических мышц)  
Все бежали и бежали,  
Все друг дружку догоняли.  
Как друг дружечку догнали,  
(дотроньтесь до носика)  
Так друг дружечку обняли.  
Так друг дружечку обняли,  
Что едва мы их разняли!  
(обнимите и прижмите детку к себе, а потом подуйте на него и потормошите)

\*\*\*

Напевая песенку на самый незатейливый мотив, хлопая и побуждая детку повторять движения за вами:

Детки хлопать все умеют,  
Своих ручек не жалеют.  
Вот так, вот так, вот так,  
своих ручек не жалеют.

Детки топтать все умеют,  
Своих ножек не жалеют.  
Вот так, вот так, вот так,  
Своих ножек не жалеют.  
(Если малыш еще не стоит, можно взять его под мышки - опускать и поднимать)

\*\*\*

Сели - встали, сели - встали.  
До земли рукой достали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.

\*\*\*

Изо всех силенок топ-топ - топ  
Топают теленок топ-топ-топ  
Упражнение для копыт  
Под тобой земля дрожит.

**Зарядка ( не в стихах ):**

1. Наклоны и вращения головы (покивали - да-да-да, помотали - нет, крутить - яблочко катится по блюдечку, прижать ушко к плечу)
2. Вращения руками (полетели большие вертолеты, назад полетели, средние и маленькие - кисти рук)
3. Разминаем пальцы - фонарики погасли (кулак сжат) - зажглись
4. "Сова летит" - поднимаем и опускаем плечи - "угу, угу"
5. "Птички летят" - быстро машем руками
6. "Паровоз" - ходьба на месте, руки согнуты в локтях и движутся по кругу
7. "Ветер качает деревья" - ноги врозь, руки вверх, наклоны
8. "Самолет качает крыльями" - ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево-вправо
9. "Самолет делает поворот" - ноги врозь, руки в стороны, повороты
10. "Дровосек" - ноги врозь, руки сцеплены в замок, наклоны "ухх!"
11. Наклоны - встать спиной друг к другу, наклониться и смотреть между ног "ку-ку, я тебя вижу"
12. Лежа на спине пусть поочередно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, которую вы держите в руках (или до пола за головой)
13. Ходить на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп
14. Ходить как гуси - присесть на корточки и опереться об колени
15. "Лебеди плывут" - стоя на коленях, размахивать руками
16. "Цапли" - могут стоять на одной ножке долго-долго
17. "Цапли ходят по болоту" - руки согнуты за спину- согнуть ногу, подняв колено повыше, держать, выпрямляя ногу вперед, сделать шаг
18. Бег на месте, высоко поднимая колени - на полу и на матах
19. Ползать как крокодил (животом по полу), ходить как уточка (на корточках), показывать кошку (стоим на корточках и выгибаем спинку) и собачку (стоим на корточках и виляем попой).