

Веселая зарядка для малышей



1

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...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию)

2

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!

3

По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

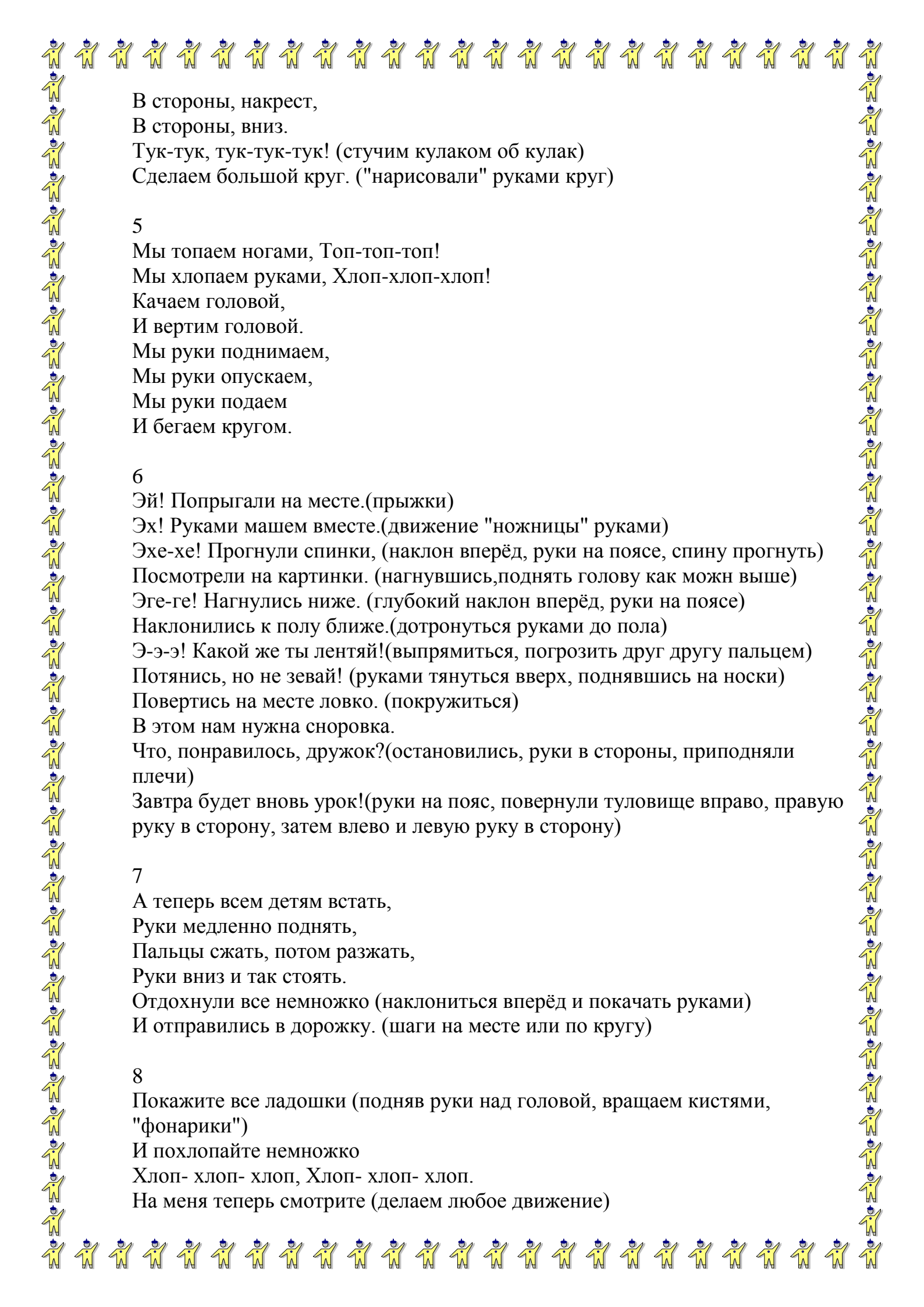
4

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!



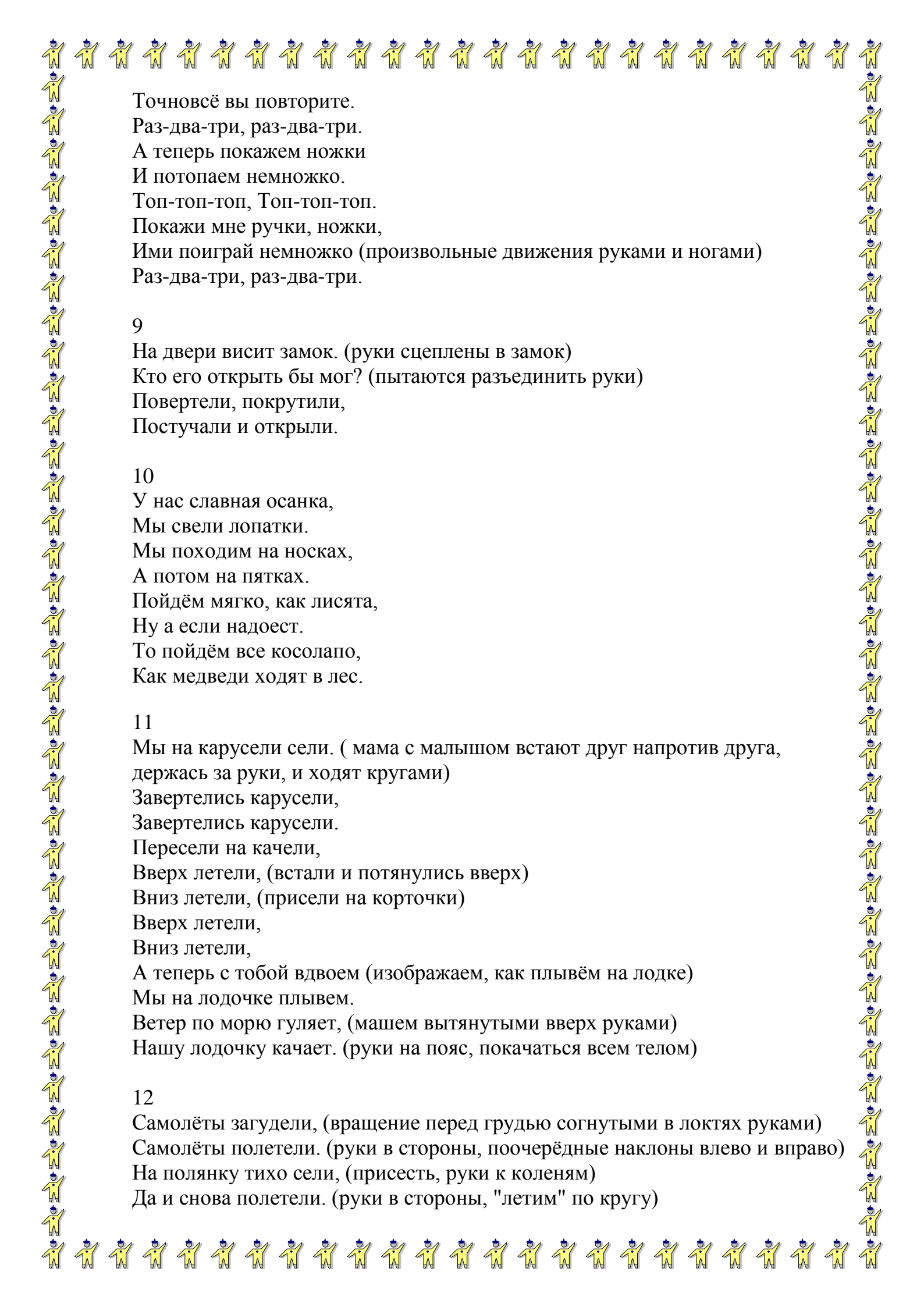
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

5
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.

6
Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)
Эх! Руками машем вместе.(движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять голову как можн выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, 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 и левую руку в сторону)

7
А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)
И отправились в дорожку. (шаги на месте или по кругу)

8
Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями,
"фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)



Точновсё 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.

9

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

10

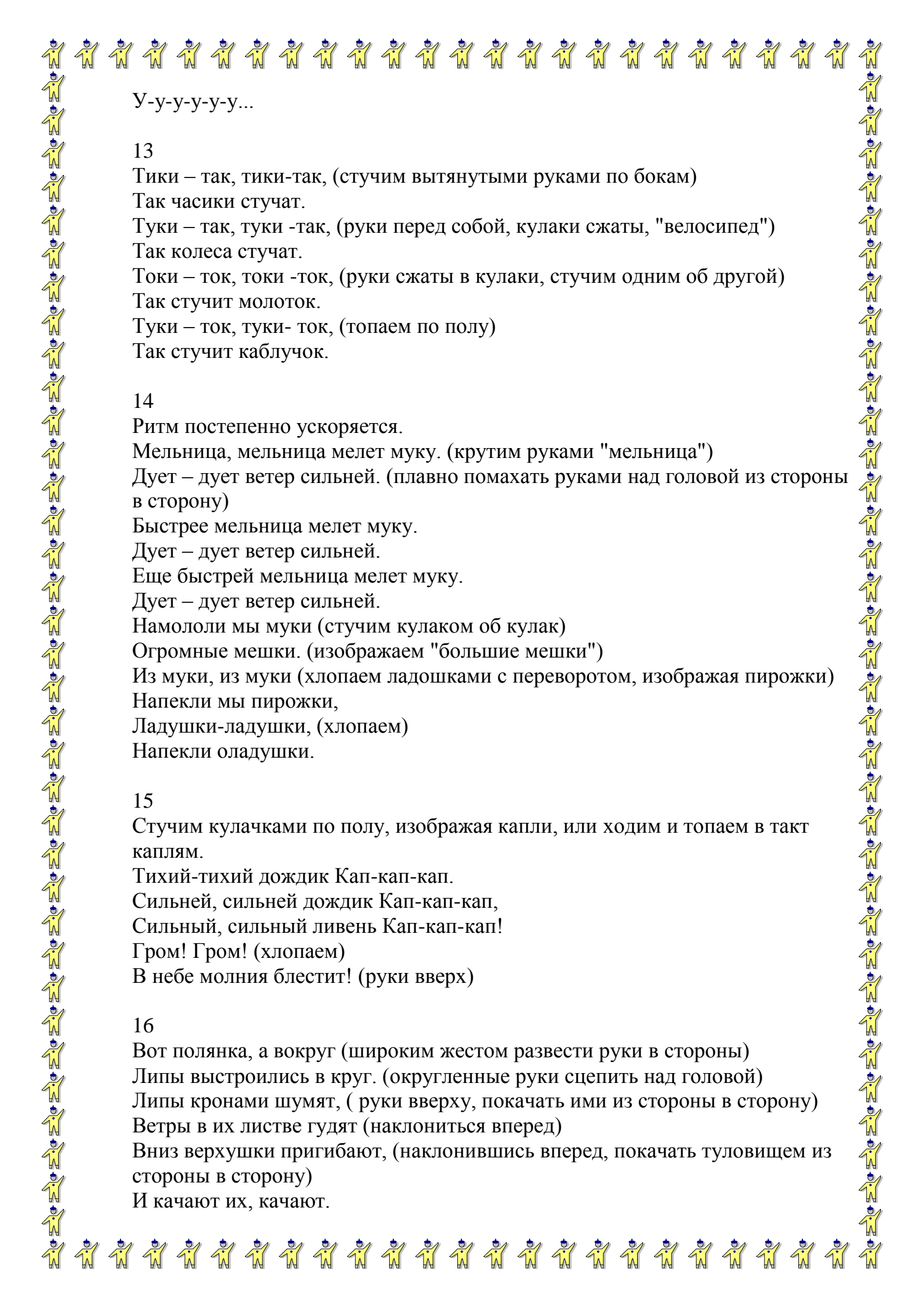
У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

11

Мы на карусели сели. (мама с малышом встают друг напротив друга,
держась за руки, и ходят кругами)
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 плывём на лодке)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)
Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)

12

Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
Самолёты полетели. (руки в стороны, поочерёдные 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...

13

Тики – так, тики-так, (стучим вытянутыми руками по бокам)

Так часики стучат.

Туки – так, туки -так, (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")

Так колеса стучат.

Токи – ток, токи -ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)

Так стучит молоток.

Туки – ток, туки- ток, (топаем по полу)

Так стучит каблук.

14

Ритм постепенно ускоряется.

Мельница, мельница мелет муку. (крутим руками "мельница")

Дует – дует ветер сильней. (плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)

Быстрее мельница мелет муку.

Дует – дует ветер сильней.

Еще быстрее мельница мелет муку.

Дует – дует ветер сильней.

Намолотили мы муки (стучим кулаком об кулак)

Огромные мешки. (изображаем "большие мешки")

Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)

Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки, (хлопаем)

Напекли оладушки.

15

Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.

Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.

Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,

Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!

Гром! Гром! (хлопаем)

В небе молния блестит! (руки вверх)

16

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)

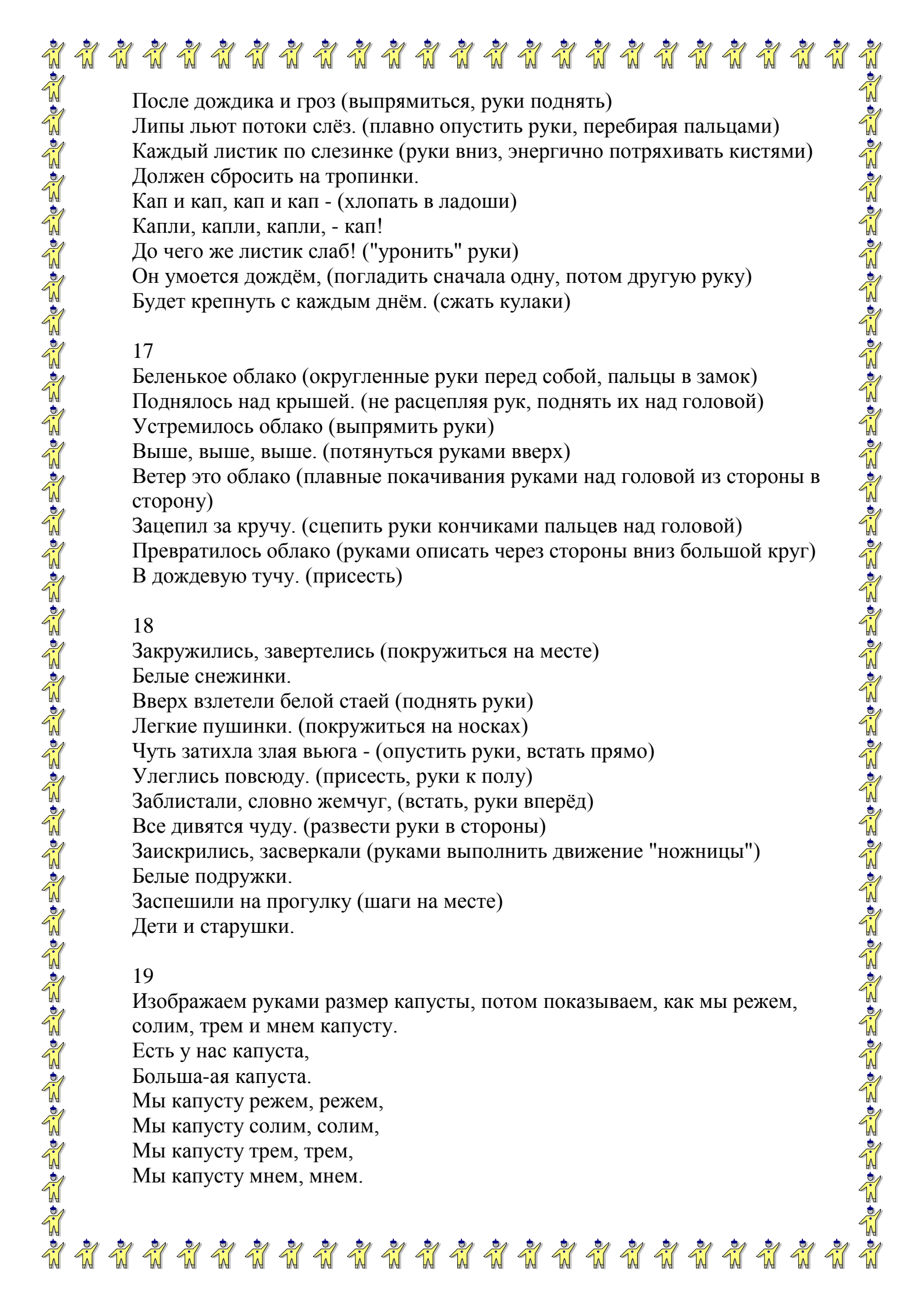
Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.



После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слёз. (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потряхивать кистями)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап - (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб! ("уронить" руки)
Он умоется дождём, (погладить сначала одну, потом другую руку)
Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)

17

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)
Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)
Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)
Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу. (присесть)

18

Закружились, завертелись (покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)
Легкие пушинки. (покружиться на носках)
Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперёд)
Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)
Заискрились, засверкали (руками выполнить движение "ножницы")
Белые подружки.
Заспешили на прогулку (шаги на месте)
Дети и старушки.

19

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем,
солим, трем и мнем капусту.
Есть у нас капуста,
Больша-ая капуста.
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту мнем, мнем.

20

Чок- чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок. (покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)

С муравьём она порхает. (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце. (покружиться)

Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаче)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Всё! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)

