

Веселая зарядка для малышей

Увлечь малыша двух-трех лет зарядкой сложно. Дети в таком возрасте не способны долго концентрировать внимание на одном занятии. Стандартные упражнения выполнять скучно, да и приседания-наклоны-рывки руками им еще не под силу. Можно, конечно, погонять мячик, но этого мало. Чем бы еще разнообразить занятия? Предлагаем Вам веселую зарядку для малышей в стихах. Она развивает координацию движений, память, воображение. Суть такова, что, читая вслух текст, ребенок имитирует движениями его содержания. Такая зарядка подойдет и для деток 4-5 лет.

Зайка

Зайка шел, зайка шел
Капусту нашел, сел, поел, и опять пошел,
Зайка шел, зайка шел,
Морковку нашел, сел, поел, и опять пошел



(Ребенок имитирует то, как зайка идет, находит овощи, приседает, есть)

Птичи

Прилетели птички,
Птички-невелички,
Все летали, все летали,
Крыльями махали.
На дорожку прилетали,
Зернышки клевали.



(Ребенок размахивает руками, имитируя полет, приседает, стучит пальчиками о пол)

Самолеты

Самолеты загудели,
Самолеты полетели,
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.



(Руки в стороны, имитируя полет самолета, приседания и снова имитация полета)

Гриб

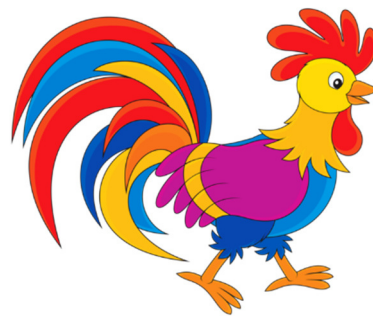
Саша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел,
Раз - грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.



(Имитирует движения собирания грибов)

Петушок

Шел по берегу петух,
Поскользнулся – в речку бух!
Будет знать петух, что впредь
Надо под ноги смотреть.



(Руки у ребенка за спиной, шагает с раскачиванием в стороны, далее раскачивающие движения руками, приседание, погрозить пальчиком, наклон вперед)

Поезд

Поезд мчится и свистит
И колесами стучит.
Я стучу, стучу, стучу,
Всех до дачи докачу.
Чу-чу, чу-чу,
Всех до дачи докачу.



(Руки ребенка согнуты в локтях, выполняет круговые движения руками)

Гуси

Гуси серые летели,
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.



(Ребенок имитирует полет гусей, машет руками, затем приседает, стучит пальчиками о пол, встает и бежит на месте)

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Стоп, сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко.



(Ребенок делает движения плечами, прыгает, приседает, прислушивается, снова прыгает)

Кот

Вот идет черный кот,
Притаился, мышек ждет.
Мышка норку обойдет
И к коту не подойдет.



(Ребенок шагает, высоко поднимая ноги, приседает – руки к коленям, встает, поворачивается своей осью, встает – руки в стороны)

Едем, едем...

Чики-чики, чикалочки,
Едет гусь на палочке.
Уточка на дудочке,
Петушок на будочке,
Зайчик – на тачке,
Мальчик – на собачке.

(Ребенок прыгает на месте, ноги вместе. Одна нога впереди, на другой подскоки. Затем утиный шаг вперевалочку. Грудь вперед – посеменить ногами. Руки перед грудью, прыжки, бег на месте)

Часы

Тик-так, тик-так –
Все часы идут вот так:
Тик-так, налево – раз,
Направо – раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.



(Наклоны туловища по тексту)

Зайчик

Зайчик серенький сидит,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал –
Зайка - прыг – и убежал.



(Ребенок имитирует движения зайки по тексту)

Буратино

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся, два – нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



(Ребенок имитирует движения по тексту)

Дорожка

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки.
По пням, по кочкам, по камушкам,
По камушкам, в ямку – бух!



(Ребенок выполняет наклоны туловищем в стороны, шагает на месте, прыгает, приседает)

Дождик

Дождик, дождик, что ты льешь?
Погулять нам не даешь.
Дождик, дождик, полно лить,
Деток, землю, лес мочить.
После дождика на даче,
Мы по лужицам поскачем.



(4 хлопка, притопы, 4 хлопка, прыжки на месте, ходьба, прыжки через лужи)

Игра с зайкой

Вышли дети на лужок,
Заглянули под кусток,
Увидали зайчика,
Поманили пальчиком:
«Зайка, зайка, попляши,
Твои лапки хороши!»
Стал наш зайнышка плясать,
Малых деток забавлять.



(Движения ходьбы, приседания, имитация танца, хлопки)

Пирожки

Мы печем пшеничные
Пирожки отличные.
Тесто в миске замесили,
Соль в солонке не забыли.
Тесто скалкой раскатали,
Раскатали, не устали.
Взяли ложку с творогом,
Пирожок - за пирожком.
Ну-ка печка, дай пирожкам местечка!



(Движения по тексту)

Ножки и ладошки

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.
Лишь устанут ножки,
Хлопаем в ладошки,
В ладошки-ладошечки,
Веселые хлопошечки.



(Ребенок бегает на месте, руки на поясе, затем хлопает в ладоши, стоя на месте)

Зайка

Ну-ка зайка, поскачи,
Лапкой серой постучи,
Ты на травку упади,
Полежи и отдохни.
Отдохнул – теперь вставай,
Прыгать снова начинай.
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи.
(Ребенок выполняет движения по тексту)



Аист

Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топай правой ногой,
Топай левой ногой,
После – правой ногой,
После – левой ногой,
Вот тогда придешь домой.



(Движения по тексту)

Солдатык

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатык стойкий.
Ну, смелее, подними,
Да гляди не упади.
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатык смелый,
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатык бравый.



(Ребенок держит руки на поясе – стоит на правой ноге, затем на левой. Затем поднимает прямую правую руку перед собой, руки в стороны, покачивается вправо-влево)