

Тематическая зарядка для малышей



Зарядка медвежат

❖ Мишка косолапый по лесу идет, (идем)

Шишки собирает, песенку поет. (наклоняемся)

Шишка отскочила прямо мишке в лоб, (хлопаем по лбу)

Мишка рассердился и ногою топ! (топаем ногой)

❖ Медвежата в чаще жили, головой своей крутили -

Вот так, вот так головой своей крутили (повороты головой)

Медвежата мед искали, дружно дерево качали -

Вот так, вот так дружно дерево качали (наклоны туловища влево-вправо).

И вразвалочку ходили, и из речки воду пили -

Вот так, вот так и из речки воду пили (наклоны).

А еще они плясали, дружно лапы поднимали -

Вот так, вот так дружно лапы поднимали (поднимаем ручки и машем)

Вот болотце на пути, как его нам перейти?

Прыг-скок, прыг-скок (прыгаем вперед),

Веселей скачи дружок!

❖ Упражнения:

1. Проползание под доской (мишка пролезает под упавшим деревом)
2. Ребенок держится за руки взрослого, ногами поднимается по нему вверх (мишка забирается на дерево).
3. Ходить как медведь (одновременно на ногах и руках).



Зарядка обезьянок

❖ На рассвете обезьянки

Танцевали на полянке: (Танцуем, руки на поясе)

Правой ножкой топ, топ! (Топаем правой ножкой)

Левой ножкой топ, топ! (Топаем левой ножкой)

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех? (Встаем на носочки, тянемся вверх)

❖ Ручки потянули вверх,

С пальмы снимем мы орех! (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Вот какой огромный слон! (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Обезьянкам: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык?



❖ Упражнения:

1. Вис на турнике (обезьянка висит на пальме).

2. Подъемы ног к палке (обезьянка хватается ногами за ветку).

3. Ходьба на руках.

Зарядка овечек

❖ Две веселые овечки разрезвились возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок! (Весело прыгаем)

Скачут белые овечки рано утром возле речки.

Вверх до неба, вниз до травки.

Вверх до неба, вниз до травки. (Встаем на ножки, тянемся вверх. Приседаем, руки опускаем вниз)

А потом они кружились (Кружимся)

Прямо в речку бух! Свалились! (Падаем)

❖ По ровненькой дорожке, (ходьба на месте)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

По камешкам, по камешкам, (прыгаем вперед)

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух! (приседаем на корточки)

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке.

Устали наши ножки, устали наши ножки.

Вот наш дом — Здесь мы живем. (бежим в «дом»)

❖ Упражнения:

1. Кататься колбаской по коврику (овечки катаются по траве).
2. Ходьба по наклонной доске (овечка идет в горку).



Зарядка зайчика-спортсмена

❖ Заинька, походи, серенький, походи.

Вот так-этак походи, вот так-этак походи.

Заинька, покружись, серенький, покружись.

Вот так-этак покружись, вот так-этак покружись.

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так-этак топни ножкой, вот так-этак топни ножкой.

Заинька, попляши, серенький, попляши.

Вот так-этак попляши, вот так-этак попляши.

Заинька, поклонись, серенький, поклонись.

Вот так-этак поклонись, вот так-этак поклонись. (движения по тексту)

❖ Каждый день по утрам делаем зарядку (ходьба на месте).

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать (ходьба).

Руки поднимать (руки вверх).

Приседать и вставать (приседание).

Прыгать и скакать (прыжки).

❖ Упражнения:

1. Пресс с палкой.

2. Подъемы корпуса из виса.

3. Прыжки.



Зарядка с солнышком

❖ Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

❖ Светит солнышко в окошко, (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)
Потанцуем мы немножко
Прыг-скок, прыг-скок, (прыгаем) так танцует мой дружок.
Светит солнышко в окошко, («фонарики»)
Потанцуем мы немножко
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, (хлопаем) так танцует мой дружок.
Светит солнышко в окошко, («фонарики»)
Потанцуем мы немножко
Топ, топ, топ, топ, (топаем) так танцует мой дружок.

❖ Упражнения:

1. Приседания (солнышко за гору село).
2. Кружиться на месте (солнышко появилось – радуемся).

