

Весёлые зарядки-стихи

В помощь родителям и
воспитателям детей ясельного
возраста



- **Птичи**

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

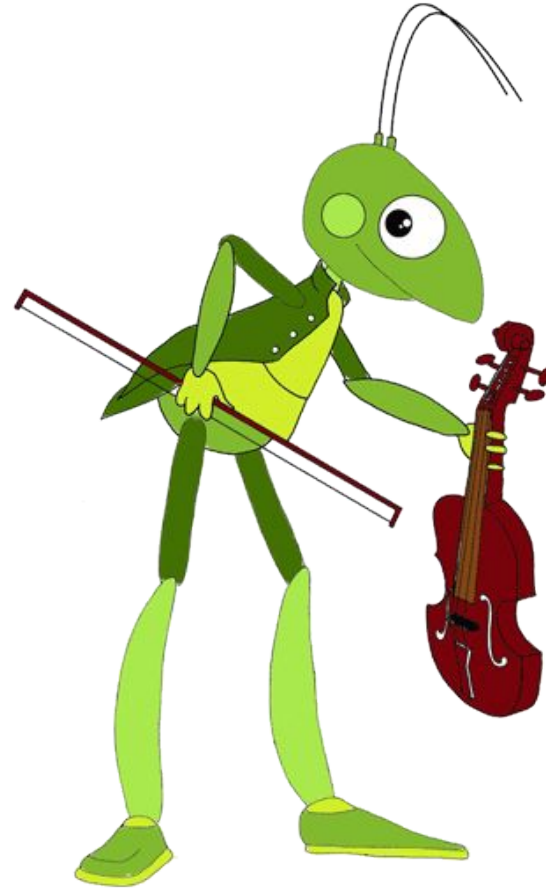


50ds.ru

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

- **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)

- **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)

- **Солдатик**

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

