Веселая зарядка

Весёлая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

1

Зелёная лягушка,
Весёлая квакушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.

2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.

3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.

4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.

5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.

6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.

7

Очень уж любит
Лягушка скакать,
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.

8

Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли,
Можно нам и поиграть,
Как лягушка покричать.

Веселая Зарядка

Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!

Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.

Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!

Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!

Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперед.
Кто до пола достает?

Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И еще разок по кругу!

Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.

Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

**Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!**

Весёлая зарядка с зайкой

1. Рано утром зайка встал,
За правым ушком почесал,
Умылся, причесался –
На зарядку собрался.

2. Головою наш зайка
По кругу вращает,
Упражнение он
Восемь раз повторяет.

3. Чтобы лапки размять,
Нужно вверх их поднять,
А затем опустить
И еще раз повторить.

4. Лапы на пояс
Поставил наш зайка –
Выполняет наклоны,
Ему помогай-ка!

5. Выпады зайка
Делать умеет,
Очень старается,
Сил не жалеет.

6. Чтобы морковку
С грядки сорвать,
Нужно низко присесть
И быстренько встать.

7. Зайка доволен,
Он бодро скачет,
Прыгает, словно
Веселый мячик.

8. Зарядка окончена –
Нужно бежать,
Никто не сможет
Зайку догнать!