

«Веселая зарядка»
(муз. А. Стихаревой)

Дети маршируют по залу
враспынную, затем поворачиваются
лицом к гостям и продолжают марш
на месте.

(вместе с текстом песни отвечают:

Все готовы!
Все здоровы!)

2 приставных шага вправо, руки в
стороны, приставляя ногу, хлопок
над головой. То же влево.

Кружение на подскоках вокруг себя.

2 хлопка над головой, два по
коленям. Повторить еще раз.

Правую ногу на подскоке на носок,
на пятку и твистовые движения
коленями на 3 счета.
То же левой ногой.

Повторить последние 2 движения
еще раз.

Рывки руками по 2 раза правая
вверх, левая вниз, затем наоборот.

Движения плечами вверх-вниз

Скрестные движения: колено правой
ноги к локтю левой и наоборот по 2
раза

Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте! на
зарядку выбегайте, хорошенько
потянулись, наконец-то вы
проснулись

Начинаем! Все готовы? отвечаем-
Все готовы!
отвечаем, все здоровы?! Отвечаем-
все здоровы!

Становитесь по порядку, на веселую
зарядку.

Приготовились, начнем и все вместе
подпоём.

Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать!

Раз, два, три, четыре, раз, два три,
четыре

Раз, два, три, четыре, пять.
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз,
два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки!
Нету места больше скуке!

Все разрабатываем плечи,
чтоб походу было легче!

Все разрабатываем ноги,
чтоб не устать в дороге.

Наклоны головы вправо-влево

На припев движения повторяются

Наклоны туловища вперед, стараясь
коснуться пола руками к правой ноге,
вперед, к левой ноге.
4 раза.

На припев движения повторяются

Прыжки по желанию детей (со
сменой ног, ноги врозь - вместе,
выставляя ноги на носок или на
пятку, вокруг себя)

На припев движения повторяются

Дыхательные упражнения.

На последний припев дети шагом
возвращаются к своим местам.

Все разрабатываем шею,
что бы пелось веселее.

ПРИПЕВ

Так, приготовились, сей момент,
очень важный элемент:
Надо пополам согнуться и руками
земли коснуться! ну-ка, ноги не
сгибать! Раз, два, три, четыре, пять!
Молодцы! все постарались,
разогнулись, отдышались.

ПРИПЕВ

Прыгают, скачут все на свете, даже
зайцы и медведи.
А жирафы и слоны скучат прямо до
луны.
Кошки, белки, утки, свинки, все на
утренней разминке
Всем прибавилось настроенья от
такого пробужденья.
Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Раз, два, три, четыре, раз, два три,
четыре
Раз, два, три, четыре, пять!
Раз, два, три, четыре, раз, два, три,
четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!
С чувством полного удовлетворения
в заключение упражненья,
Встали тихо на носочки, тянем руки
что есть мочи!
Прямо до неба дотянись, выдыхаем,
руки вниз!
поздравляем, все в порядке,
молодцы! конец зарядки!