

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели...

Зарядка для двоих и более детей

Если у вас два или три чада, проведите с ними утреннюю зарядку с элементами соревнования. Это взбодрит малышей и положительно настроит на грядущий день.

1. Цапля

Мишка ходит косолапый,
Сильно расставляя лапы (изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка),
Белка прыгает по лесу –
Рыжехвостая принцесса (подпрыгиваем).
Очень плавно и без страха
Ходит в поле черепаха (становимся на четвереньки и медленно передвигаемся).
Лошадь бежит рысцой
И прокатит нас с тобою (бегаем, перебирая ногами, как лошадь).
Ну, а цапля, чудо-птица,
Длинноногая девица,
Простояла, словно свечка,
На одной ноге весь вечер!
(Детки поджимают одну ногу и стоят так столько, сколько выдержат. Вы считаете: один, два, три, т.д., дожидаясь проигравших. Кто дольше всех продержался, стоя на одной ножке, тот и выиграл.)