

## Сборник упражнений Весёлая зарядка

1

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

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 (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...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию)

2

Хлоп! Раз,еще раз

Мы похлопаем сейчас.

А потом скорей-скорей

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Топай, топай, топай!

3

По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

4

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)  
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

5

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!  
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!  
Качаем головой,  
И вертим головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем  
И бегаем кругом.

6

Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)  
Эх! Руками машем вместе.(движение "ножницы" руками)  
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)  
Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять голову как можн выше)  
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)  
Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)  
Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)  
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)  
Повертись на месте ловко. (покружиться)  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)  
Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

7

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)  
И отправились в дорожку. (шаги на месте или по кругу)

8

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

9

На двери висит замок. (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

10

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

Ну а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

11

Мы на карусели сели. (мама с малышом встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)

Завертелись карусели,

Завертелись карусели.

Пересели на качели,

Вверх летели, (встали и потянулись вверх)

Вниз летели, (присели на корточки)  
Вверх летели,  
Вниз летели,  
А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как плывём на лодке)  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)  
Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)

12

Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)  
Самолёты полетели. (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)  
На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)  
Да и снова полетели. (руки в стороны, "летим" по кругу)  
У-у-у-у-у...

13

Тики – так, тики-так, (стучим вытянутыми руками по бокам)  
Так часики стучат.  
Туки – так, туки -так, (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")  
Так колеса стучат.  
Токи – ток, токи -ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)  
Так стучит молоток.  
Туки – ток, туки- ток, (топаем по полу)  
Так стучит каблучок.

14

Ритм постепенно ускоряется.  
Мельница, мельница мелет муку. (крутим руками "мельница")  
Дует – дует ветер сильней. (плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)  
Быстрее мельница мелет муку.  
Дует – дует ветер сильней.  
Еще быстрее мельница мелет муку.  
Дует – дует ветер сильней.  
Намолоти мы муки (стучим кулаком об кулак)  
Огромные мешки. (изображаем "большие мешки")  
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)  
Напекли мы пирожки,  
Ладушки-ладушки, (хлопаем)

Напекли оладушки.

15

Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.

Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.

Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,

Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!

Гром! Гром! (хлопаем)

В небе молния блеснит! (руки вверх)

16

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверх, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)

Липы льют потоки слёз. (плавно опустить руки, перебирая пальцами)

Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потряхивать кистями)

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап - (хлопать в ладоши)

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! ("уронить" руки)

Он умоется дождём, (погладить сначала одну, потом другую руку)

Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)

17

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)

Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)

Устремилось облако (выпрямить руки)

Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)

Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)

Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)

В дождевую тучу. (присесть)

18

Закружились, завертелись (покружиться на месте)  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)  
Легкие пушинки. (покружиться на носках)  
Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)  
Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)  
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)  
Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)  
Заискрились, засверкали (руками выполнить движение "ножницы")  
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку (шаги на месте)  
Дети и старушки.

19

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем,  
солим, трем и мнем капусту.  
Есть у нас капуста,  
Большая капуста.  
Мы капусту режем, режем,  
Мы капусту солим, солим,  
Мы капусту трем, трем,  
Мы капусту мнем, мнем.

20

Чок- чок, каблучок! (потопать ногами)  
В танце кружится сверчок. (покружиться)  
А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)  
Исполняет вальс на скрипке.  
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)  
С муравьём она порхает. (покружиться на подскоках)  
Приседает в реверансе (делаем реверанс)  
И опять кружится в танце. (покружиться)  
Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаче)  
Лихо пляшет паучок.  
Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)  
Всё! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз)

21

По ровненькой дорожке, (ходьба на месте)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, (прыгаем, слегка продвигаясь на месте)

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.

По окончании текста бежим в дом (заранее договариваемся, где будет дом - на диване, стуле и т.д.).

22

Утром гномы в лес пошли. (шаг на месте)

По дороге гриб нашли. (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три - (наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу)

Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

23

Жил-был маленький гном (присели, встали)

С большим колпаком (вытянули руки вверх, соединили ладони)

Он был путешественник-гном. (руки на пояс, шаги на месте)

На лягушке он скакал: (прыгаем)

Прыг-скок, ква-ква!

И на стрекозе летал: (машем руками)

Ух, высоко! (встали на носочки)

По ручью плыл в чайной чашке: (плывем любым стилем)

Буль-буль-буль!

Ездил он на черепашке: (руки на пояс, потопать на месте)

Топ-топ-топ!

И, протопав все тропинки,

Он качался в паутинке, (качаемся из стороны в сторону)

Баю-бай! Баю-бай!

Утро придет, (руки вверх, в стороны, вниз)

Гном опять в поход пойдет! (шаги на месте)

24

Динь-дон, дин-дон, (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. ("метём" метлой)

Мы к ним в гости придём (шаги на месте)

И подарки принесём. (руки вперёд, ладонями вверх)

На пол- мягкую дорожку, (наклон вперёд, руками "стелем" дорожку)

Расстелив её к порожку. (попятиться назад)

Две подушки на диван, (руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)

Мёду липового жбан. (руки округлить и втянуть перед собой)

25

Ох, ох что за гром? (руки к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом. (движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук

Помогать идёт петух. (шаги с наклонами в стороны)

26

Громко цокают копытца. (шаги на месте)

По мосту лошадка мчится. (скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени)

Цок, цок, цок!

За ней в припрыжку (бег на месте с подскоками)

Жеребёнок и мальчишка.

Цок- копытце жеребёнка. (топнуть правой ногой)

Цок- каблук о доски звонко. (топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится. ("моталочка" руками)

Всем пришлось посторониться. (пятиться на пятках назад)



27

Маленький бычок, (присели, встали)

Желтенький бочок, (наклоны в сторону)

Ножками ступает, (топаем)

Головой мотает. (мотаем головой)

-Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у-! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

28

Рано утром на полянке (хлопаем)

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки и тянемся вверх)

29

Ходит по двору индюк (шаги на месте, руки на поясе)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача. (остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)

Рассердился. (потрясти пальцем, поднятым вверх)

Сгоряча затопал, (потопать ногами)

Крыльями захлопал. (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар. (сцепить округлённые руки перед грудью)

Затряс бородою, (помотать головой, "поболтать" как индюк)

Понёсся стрелою (бег на месте)

30

Журевлёнок встал на ножки, (встать, выпрямить спинки, плечи расправить)

Пошагать решил немножко. (шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль из-под ладошки. (движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет по дорожке? (прыгать на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на лужок. (шаги на месте)

Жабы встали все в кружок. (образовать круг)

Важно подняли головки. (поднять голову)

Посмотрите, как мы ловки! ("гордые" повороты головы вправо – влево)

Вот похлопали в ладошки. (похлопать в ладоши)  
Посмотрите, как мы ловки!  
Вот попрыгали немножко. (прыгать на обеих ногах)  
Поскакали, поскакали. (прыгать то на правой, то на левой ноге)  
Покружились,покружились. (кружиться на месте)  
А потом остановились. (остановиться,наклониться вперёд, покачать прямыми руками)

31

Совушка-сова, (машем руками "крылья")  
Большая голова ("нарисовали" руками круг)  
На пеньке сидит, (присели)  
Головой вертит,  
Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)  
Ножками топ-топ!

32

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду! (поиграть на "дудочке")  
Сидит ворон на дубу, (руки на пояс, присесть и встать, руки вверх)  
Он играет во трубу (поиграть на "дудочке")  
Во серебряную.

33

Воробей живёт (машем руками "крылья")  
под крышей. (соединили руки над головой - "домик")  
В тёплой норке (сложили ладони "гнездышком")  
домик мыши. ("домик"и изображаем "ушки" мыши)  
У лягушки (присели, колени раздвинули, ладони врозь)  
дом в пруду, ( "домик" и круг руками перед собой - "пруд")  
Домик пеночки ("домик" и помахать "крыльями")  
в саду. (руки вверх - "деревья")  
-Эй, цыплёнок, (правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" - "цыплёнок")  
где твой дом? (руки развести , плечи поднять и "домик")  
- Он у мамы под крылом. (помахать "крыльями")

34

Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,

Вот так топни ножкой!  
Вот так топни ножкой!  
Заинька, бей в ладоши,  
Серенький, бей в ладоши,  
Вот так бей в ладоши! (2 раза)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так повернись! (2 раза)  
Заинька, попляши  
Серенький, попляши,  
Вот так попляши! (2 раза) (подпрыгиваем на двух ногах).  
Заинька, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так поклонись! (2 раза) (наклоняемся, разводя руки в стороны.)

35

Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)  
На лесной опушке, (прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся)  
Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте)  
В беленькой избушке. (соединили руки над головой "домик")  
Мыли свои ушки, (изображаем как моем уши)  
Мыли свои лапочки, (потираем правой рукой левую и наоборот)  
Наряжались зайчики, (приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)  
Надевали тапочки. (поочередно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)

36

Скачут, скачут во лесочке (прыжки на месте)  
Зайцы- серые клубочки. (руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)  
Прыг- скок, прыг- скок- (прыжки вперёд-назад, вперёд-назад)  
Стал зайчонок на пенёк. (встать прямо, руки на пояс)  
Всех построил по порядку, (повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)  
Стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте. (шаги на месте)  
Два! Руками машут вместе, (руки перед собой, выполняем движение "ножницы")  
Три! Присели, дружно встали. (присесть, встать)

Все за ушком почесали. (почесать за ухом)  
На "четыре" потянулись. (руки вверх, затем на пояс)  
Пять! Прогнулись и нагнулись. (прогнуться, наклониться вперёд)  
Шесть! Все встали снова в ряд, (встать прямо, руки опустить)  
Зашагали как отряд. (шаги на месте)

37

Ходит кот по лавочке, (ходьба на месте)  
Водит кошку за лапочки: (взялись за руки)  
Топы, топы по лавочке! (топаем)  
Цапы, цапы за лапочки! (стучим друг друга по пальчикам)

38

Кот Тимоша жил на крыше. (руки поднять вверх)  
Ниже, в доме, жили мыши (наклон вперёд, руками дотронуться до пола)  
По стене взбирались мыши, (руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)  
Не боясь кота на крыше.  
Караулил кот мышей, (повороты головы в сторону, руки к ушам)  
Вынув пробки из ушей.  
Он готовил мышеловки, (ладони захлопнуть "мышеловка")  
Но мышата были ловки. (попрыгать на месте, руки на поясе)  
Спрятавшись за спину Тишки, (ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)  
В прятки с ним играли мышки.

39

Вот окошко распахнулось. (руки в стороны)  
Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)  
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  
Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  
Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом "проводить" муху)  
Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  
И уселась на карниз. (присесть)

40

У нашего котища (показать, какие глазищи у кота)

Желтые глазищи.

У нашего котища (показать, какие длинные усы у кота)

Длинные усищи.

У нашего котища (показать, острые цапки-царапки)

Острые когтищи.

У нашего котища (движения от головы вверх)

Умные мыслищи.

Моется котище (показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)

С каждым днём всё чище,

Отмывая мордочку

От остатков пищи.

Вечером охотиться (крадущиеся шаги на носках)

В чулане за мышами.

И играет в ладошки (разбиться на пары и играть в ладошки)

С пушистыми котами.

41

-Непоседа-ветер (взмахи руками над головой)

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка: (приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)

"Ква-ква-ква".

Знает, как шумит ракушка: (встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху)

"Шу-шу-шу".

Знает, как кричит ворона: (машем руками, как крыльями)

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова: (хлопаем в ладоши)

"Му-му-му".

42

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)

И под горкой снег, снег. (приседаем)

И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)

И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в

локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь. (пальчик к губам, шепотом)

43

Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)

Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)

Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

44

Весь засыпан снегом лес. (повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)

Здесь по снегу скачет заяка. (прыгаем)

Там синичек села стайка. (машем руками, как крыльями)

Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)

Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

45

В синем небе облака. (встаём на носочки, поднимаем руки вверх)

Под горой бежит река. (приседаем, руки вперёд)

Рано утром из реки (встали)

Тянут сети рыбаки. (имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)

Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)

Вкусную уху сварили. (выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)

Ах!

46

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

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп, (топаем)  
Так танцует мой дружок.