



Ну что, кисоньки, проснулись?
Сладко-сладко потянулись
И на спинку повернулись.

А теперь нам интересно,
Смотрим мы по сторонам:
Повернем головку влево
И посмотрим - что же там?!

А сейчас потянем лапки
И покажем коготки.
Посчитаем, сколько пальцев,
Где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись,
приготовились бежать.
Ну-ка, ножки, вы готовы?
1,2,3,4,5!

Молодцы мои котята!
А теперь пойдём играть.
Только нужно нам сначала
Всем пижамочки убрать!

«Зайка делает зарядку»



Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается.

Вымыл хвостик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо.

Скок-поскок, скок-поскок.

Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок,
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

В чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок,

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

(Движения выполняются в соответствии с текстом)

Желаем Вам, чтобы время, проводимое в совместной игре, приносило Вам здоровье, радость, хорошее настроение и взаимопонимание!

МБДОУ «Детский сад №1»

«ИГРА В ЗАРЯДКУ»

Наши любимые игрушки



Для внимательных родителей

Буклет подготовила:

Михайлова О. Ю.



Взрослые мечтают, чтобы ребенок рос крепким и здоровым. Ежедневная зарядка – как это было бы хорошо... А дети мечтают, чтобы

им не мешали играть...Значит, будем играть в зарядку!

Игра с движением «Три медведя»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Три медведя шли домой:
(дети идут как медведи)
Папа был большой-большой,
(поднимают руки вверх)
Мама с ним - поменьше ростом,
(руки на уровне груди, вытянуты вперед)
А сыночек просто крошка,
(салятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил,
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх



Игра с движением «Лошадки»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.



в

Эй, лошадки, все за мной!
Поспешим на водопой!
(руки вперед, пружинистые движения ног)
Вот река, широка и глубока,
Не достанешь до дна.
(плавное разведение рук стороны, наклоны вперед)

А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем!
(притопывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)
Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!

Игра «Две лягушки»

На болоте две подружки



Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,

Влево-вправо наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям

Физкультпривет!!!

«Весёлая зарядка»



Вышли уточки на луг - кря,
кря, кря, кря
(Ходьба в полуприседе, хлопки по бедрам)

Прилетел лохматый

жук - жу, жу, жу, жу.
(Легкий бег на носках)

Гуси шею выгибают - га,
га, га,га.



(Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на носках, руки назад)

А лягушки на болоте - ква,
ква, ква.

(Прыжки с продвижением вперед)

Едем, едем на лошадке, цок, цок, цок, цок.
(Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.)

По дорожке гладкой, гладкой, цок, цок, цок, цок.

В гости нас звала принцесса, цок, цок, цок, цок.



Кушать пудинг сладкий, сладкий,
цок, цок, цок, цок.
Бег с захлестом голени назад.

Бей, бей, барабан,

помоги солдату,

Если лопнет барабан, положу заплату.

(Свободная ходьба, маршируют)