

Весёлая зарядка для детей и родителей.

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-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...*(сделав пару кругов по комнате, можно лететь кушать или умываться)*

2. 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)*

3. 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.

4. 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 можно 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)*

5. 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)*

6. 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.

7. На двери висит замок. (*руки сцеплены в замок*)

Кто его открыть бы мог? (*пытаются разъединить руки*)

Повертели, покрутили, Постучали и открыли.

8. 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.

9. Мы на карусели сели. Завертелись карусели, Завертелись карусели

(*мама с ребенком встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами*)

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*)

10. 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...

11. 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.

12. Ритм постепенно ускоряется.

Мельница, мельница мелет муку. (*крутим руками «мельница»*)

Дует — дует ветер сильнее. (*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.
Намололи 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.

13. 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 блестит! (*руки вверх*)

14. 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*)

15. 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*)

17. 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.

18. *(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.

19. 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)*