

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»**

Картотека «Веселая зарядка для малышей»

**Подготовила
Шелементьева Г.В.
воспитатель**

ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Полезь зарядки заключается в том, что она способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Это важно на ранних этапах для развития малыша, дисциплинирует ребенка и избавляет от сонливости утром. Упражнения помогают лучше сопротивляться болезням и укрепляет не только дух, но и тело.



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает)

— Топа́й правою ногою,
Топа́й левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда приде́шь домой.



А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.
(Ходьба на месте)



Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки)



Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко!
(Прыжки на месте)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке.
(Прыжки на одной ножке)





А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
(Руки перед грудью, рывки руками)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем.
(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны)
И на место вновь вернулись.
(Дети садятся)



А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.

Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками)