

Весёлая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

1

Зелёная лягушка,
Весёлая квакушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.



2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.



6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.



7

Очень уж любит
Лягушка скакать,
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли,
Можно нам и поиграть,
Как лягушка покричать.





Веселая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор



1

Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,
Быстро убегает,
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.



Весёлая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

1

Тигрёнок глазки открывает,
С кровати весело встаёт.
Зарядку делать начинает,
С собою мячик он берёт.



5

На пол мячик положил,
Приседанья выполняет.
За спиною он следит,
Пятки от пола не отрывает.



2

На пол мячик положил,
Руки на пояс поставил,
Головою покрутил,
Вверх и вниз свой
Взгляд направил.



6

На одной ножке тигрёнок скачет,
Руки на поясе держит он.
Теперь на другой скачет,
Словно мячик,
Тигрёнок просто чемпион.



3

А теперь он потянулся
И опять к земле нагнулся.
Ты тигрёнку помогай
И без дела не зевай.



7

Тигрёнок бегать начинает,
Его попробуй ты догнать.
Колени вверх он поднимает,
И ты попробуй так поднять.



4

Мяч у тигрёнка над головой,
Он наклоны выполняет,
Не забывает следить
За спиной
И улыбаться не забывает.



8

Выдох и вдох глубокий сделай,
Мячик в угол положи.
Ты иди на завтрак смело
И тигрёнка пригласи.

