

Упражнения для утренней зарядки для детей от 1 до 3 лет.

1. «Зайки»

Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли.

Утром на лужайке просыпались зайки.

Здравствуй, солнце красное! - Подняли руки вверх — потянулись, вдох.

Здравствуй, небо ясное! - Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся.

Здравствуй, мишка! - Правую руку в сторону.

Здравствуй, заяка! - Левую руку в сторону.

Здравствуй, здравствуй, Новый день! - Наклонились вперед и выпрямились.

2. «Зайчики»

Зайчики по лесу шли, Раз, два, Раз, два. Маршируем на месте.

Зайца нового нашли. Раз, два, Раз, два. Маршируем на месте.

Ни один не поленился, Зайцу в пояс поклонился. Выполняем наклон вперед.

3. «Хомячок»

Дети сидят на полу,

Потирают живот,

Встают, трут щечки, вытягивают шейку, трут ее ладошками,

Имитируют подметание пола

Ходьба

Хома-хома, хомячок

Полосатенький бочок.

Хома рано встает,

Щечки моет, шейку трет.

И на зарядку он идет.

Раз, два, три, четыре, пять —

Хома хочет сильным стать.

Лапками хлопает

Ножками топает,

Крепко свой бочек потрет

И опять гулять идет.

Физкультминутка в стихах для малышей

ЧА, ЧА, ЧА

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

НАШИ РУЧКИ

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

ВОТ ПОМОЩНИКИ МОИ

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

РАЗ - ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуть, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать

ВЫШЛИ УТОЧКИ НА ЛУГ

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала ти...

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький гаразд
Он подпрыгнул 300 раз.

Стишки для развития речи

Зайка

Зайка шёл,
Зайка шёл,
Капусту нашёл,
Сел, поел и дальше пошёл,
Зайка шёл, зайка шёл,
Морковку нашёл,
Сел, поел и опять пошел.

(Имитировать движения ходьбы, приседания, показывать: как ест зайчик)

Птички

Прилетели птички,
Птички-невелички,
Всё летали, всё летали,
Крыльями махали.
На дорожку прилетали,
Зернышки клевали.

(«Летать» по комнате, размахивая руками, как крыльями, приседать, стучать пальчиками об пол)

Самолёты

Самолёты загудели,
Самолёты полетели.
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.

(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, руки в стороны, затем наклоны в стороны, приседания, руки к коленям, руки в стороны с ритмичными наклонами в стороны)

Гриб

Саша шёл-шёл-шёл,
Белый гриб нашёл
Раз — грибок,
Два — грибок,
Три — грибок,
Положи их в кузовок.

(Имитировать движения грибника: идти, нагнуться и класть грибы в корзинку)

Петушок

Шёл по берегу петух,
Поскользнулся — в речку бух!
Будет знать петух, что впредь
Надо под ноги смотреть.

(Делать шаги с раскачиванием в стороны, руки держать за спиной; дальше делать круговые движения руками, присесть, грозить пальчиком, делать наклоны вперёд)

Зайчик

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал —
Зайка — прыг — и убежал.

(Имитировать движения зайчика по тексту)

Поезд

Поезд мчится и свистит
И колёсами стучит.
Я стучу, стучу, стучу,
Всех до дачи докачу.
Чу-чу, чу-чу, всех до дачи докачу.

(Руки согнуты в локтях, синхронные вращательные движения обеими руками; шаг в сторону- притоп, вращать руками, имитируя движения колес)

Гуси

Гуси серые летели,
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

(Взмахи руками, приседания; затем ходьба на носках, наклоны головы, бег на месте)

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок, стоп, сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко.
Прыгай на носках легко!

(Делать движения плечами, прыгать, приседать, прислушиваться и опять прыгать)

Кот

Вот идёт чёрный кот,
Притаился, мышек ждёт.
Мышка норку обойдёт
И к коту не подойдёт.

(Делать шаги с высоким подъёмом ног, присесть, руки к коленям, встать,

повернуться вокруг своей оси; руки в стороны)

Едем, едем...

Чики-чики, чикалочки,
Едет гусь на палочке.
Уточка на дудочке,
Петушок на будочке,
Зайчик — на тачке,
Мальчик — на собачке.

(Ноги вместе, подскоки на месте. Одна нога впереди, на другой — подскоки. Затем утиный шаг вперевалочку. Грудь вперёд — посеменить ногами. Руки перед грудью, прыжки, бег на месте.)

Часы

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так:
Тик-так.
Налево-раз, направо-раз,
Мы тоже можем так
Тик-так, тик-так.

(Наклоны туловища вправо-влево, по тексту)

Буратино

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся, два — нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(Потягиваться, встать на носочки, наклоны вправо, влево, руки в стороны, руки вниз, встать на носочки, руки вверх)

Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи,
Лапкой серой постучи.
Ты на травку упади,
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги
И скорей назад скачи.

(Движения по тексту потешки)

Дорожка

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки.
По пням, по кочкам, по камушкам,
По камушкам, в ямку — бух!

(Наклоны туловища влево, вправо, шаг на месте, прыжки, приседания)

Дождик

Дождик, дождик, что ты льешь?
Погулять на мне даешь.
Дождик, дождик, полно лить,
Деток, землю, лес мочить.
После дождика на даче
Мы по лужицам поскачем.

(4 хлопка, притопы, 4 хлопка. Прыжки на месте. Ходьба. Прыжки через лужицы)

Игра с зайкой

Вышли дети на лужок,
Заглянули под кусток,
Увидали зайчика,
Поманили пальчиком:
«Зайка, зайка, попляши,
Твои лапки хороши!»
Стал наш зайнышка плясать,
Малых деток забавлять.

(Движения ходьбы, приседания, плясовые движения, хлопки)

Конь

Конь меня в дорогу ждет,
Бьет копытом у ворот.

На ветру качает гривой:
Пышной, сказочной, красивой.
Быстро на коня вскочу
И поеду, поскачу.
Там за дальней за рекой
Помашу тебе рукой.

(Постукивая одной ногой об пол, покачивая головой, прыжки, подскоки,
помахать рукой)

Пирожки

Мы печем пшеничные пирожки отличные
Тесто в миске замесили,
Соль в солонке не забыли.
Тесто скалкой раскатали,
Раскатали, не устали.
Взяли ложку с творогом,
Пирожок — за пирогом.
Ну-ка, печка, дай пирожкам местечка!

(Движения по тексту)

Ножки и ладошки

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.
Лишь устанут ножки,
Хлопаем в ладошки,
В ладошки — ладошечки,
Веселые хлопошечки.

(Бег на месте, руки на поясе, затем, стоя на месте, хлопать в ладошки)

Аист

— Аист, аист длинноногий,
Покажи нам дорогу.
Аист отвечает:
— Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова — правой ногой,
Снова — левой ногой.

После — правой ногой,
После — левой ногой.
Вот тогда придешь домой.

(Маршируем на месте под текст)

Солдатик

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди не упади.
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

(Руки на поясе, постоять на правой ноге. То же — на левой ноге. Поднять прямую правую ногу перед собой. Руки в стороны, покачаться на одной ноге вправо, влево)