

«Веселая зарядка для малышей»

Воспитатель

Голикова Екатерина
Александровна

МБДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад №97»

«ЗДОРОВЬЕ»

Здоровье детей - самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы.

«Веселая зарядка»

- 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!

«Веселая зарядка»

Хлоп! Раз, еще раз

Мы похлопаем сейчас.

А потом скорей-скорей

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Толай, толай, толай!

«Веселая зарядка»

- 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*)

«Веселая зарядка»

- 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.

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).*



«Веселая зарядка»

«Веселая зарядка»

- На двери висит замок, *(руки сцеплены в замок)*
- Кто его открыть бы мог? *(пытаются разъединить руки)*
- Повертели, покрутили,
- Постучали и открыли.



«Веселая зарядка»

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.

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...

«Веселая зарядка»

Спасибо за внимание!