

МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 97»



Весёлая зарядка



Инструктор по ФК
Семенова О.М.



Весёлая зарядка



БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся,
(Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел,
(Туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся,
(Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
(Руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться)





Весёлая зарядка



В ЛЕСУ РАСТЕТ ЧЕРНИКА

В лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.
Корзину с ягодой несусь.

(Ходьба на месте)





Весёлая зарядка



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 еще немножко
На другой поскачем ножке.

(Прыжки на одной ножке)





Весёлая зарядка



БУДЕМ ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ



Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать!

(Прыжки на месте) Наклонился правый бок.

Раз, два, три. *(Наклоны туловища влево-вправо)*

Наклонился левый бок. Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки И дотянемся до тучки. *(Ручки вверх)*

Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки. *(Присели на пол)*

Согнем правую ножку, Раз, Два, Три! *(Сгибаем ноги в колене)*

Согнем левую ножку, Раз, два, три.

Ноги высоко подняли и немного подержали. *(Подняли ноги вверх)*

Головою покачали *(Движения головой)*

И все дружно вместе встали. *(Встали)*





Весёлая зарядка



БУДЕМ ПРЫГАТЬ КАК ЛЯГУШКА

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

(Прыжки)





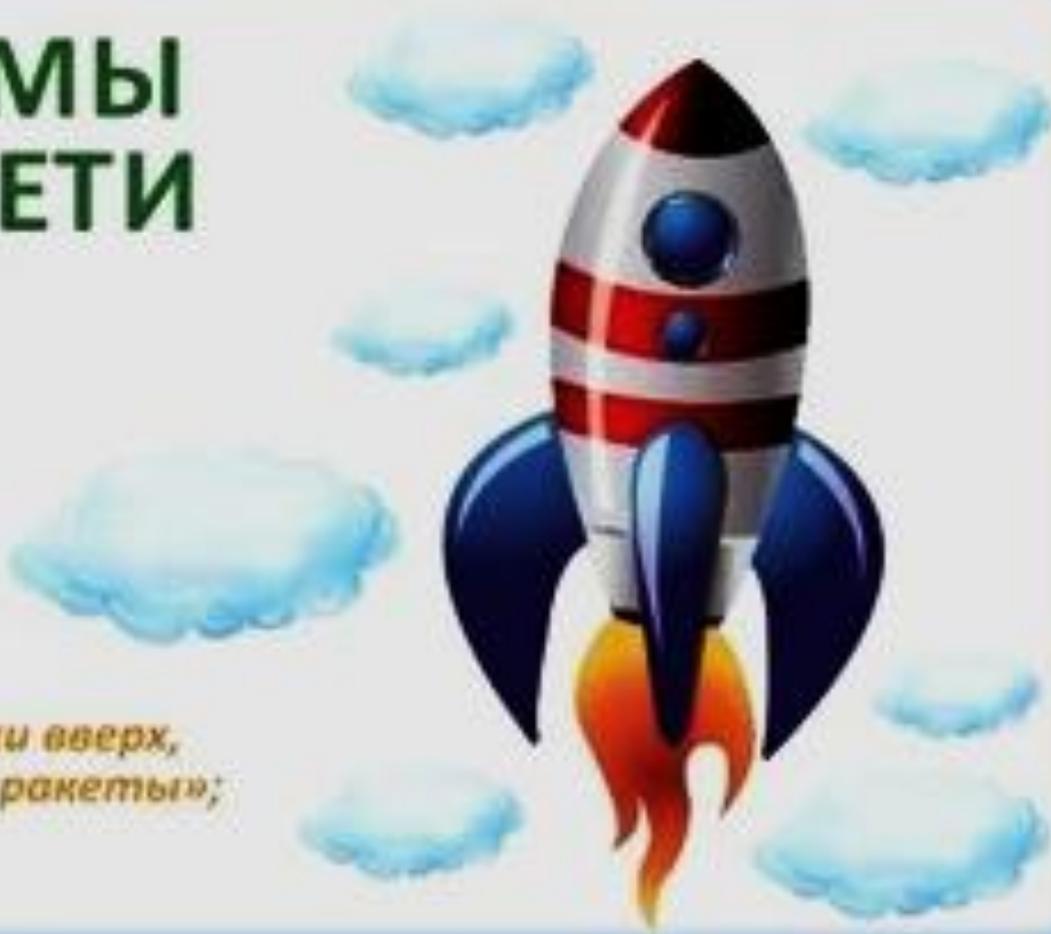
Весёлая зарядка



А СЕЙЧАС МЫ С ВАМИ, ДЕТИ

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре -
Вот летит ракета ввысь!

*(1-2-стойка на носках, руки вверх,
ладони образуют «Купол ракеты»;
3-4 - основная стойка)*





Весёлая зарядка



АИСТ

(Спина прямая, руки на поясе.

Плавно и медленно поднимаем то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной).

- Аист, Аист длинноногий, (Аист отвечает)
- Топай правой ногою, Топай левой ногою,
Снова правой ногою, Снова левой ногою.
Снова правой ногою,
Снова левой ногою.
После-правую ногою,
После-левую ногою.
И тогда придешь домой.





Весёлая зарядка



Я НАД МОРЕМ - МЫ С ТОБОЮ!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем -мы с тобою!

(Машем руками, словно крыльями)

Мы теперь плывем по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

*(Делаем плавательные
упражнения руками)*





Весёлая зарядка



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. *(Садимся за парты)*





Спасибо
за
внимание!

Использованный материал

1. Картинка облака <https://ru.dreamstime.com>

2. Веселая зарядка <https://robraz.ru/p312087065-stend-veselaya-zaryadka.html>