Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8 «Звездочка»

Подготовила: воспитатель группы раннего возраста

 Науменко Наталия Владимировна

2020

ПРИСЕДАНИЯ

Сели - встали,

Сели - встали.

До земли рукой достали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Ветер дует нам в лицо, (машем ручками на личико)

Закачалось деревцо, (руки вверху, раскачиваемся из стороны в сторону)

Ветер тише, тише, тише - (приседаем на раз-два три)

Деревцо все выше, выше. (встаем на раз-два-три)

ПРЫГАЕМ

Тив-тив тив - поет зорянка.

На полянке шум и смех.

Это заячья зарядка

- Кто подпрыгнет выше всех?

ТОПАЕМ

Изо всех силенок топ-топ - топ

топает теленок топ-топ-топ

Упражненье для копыт,

Под тобой земля дрожит

БЕГАЕМ

Очень любят белки все бег на месте в колесе (3 раза)

РУКИ ВВЕРХ И К ПЛЕЧАМ

Раз, два, три, четыре

Поднимает львенок гири

1, 2, 3, 4, 5

чтобы львом могучим стать!

ВЫПРЫГИВАЕМ ИЗ ГЛУБОКОГО ПРИСЕДА

А у гусениц на грядке

Свой особый вид зарядки:

Как гармошка соберись,

Как дорожка распрямись!

ПРИСЕДАНИЯ И БЕГ

Руки в стороны и вниз

Все присели-поднялись.

И девчонки, и мальчишки

Побежали все в припрыжку.

ПРЫЖКИ И СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА

Скачут, скачут во лесочке.

Зайцы – серые клубочки. (Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.)

Прыг – скок, прыг – скок

Встал зайчонок на пенек. (Прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.