

Весёлая зарядка для малышей



Воробей живёт (машем руками "крылья")
под крышей. (соединили руки над головой - "домик")
В тёплой норке (сложили ладони "гнездышком")
домик мыши. ("домик" и изображаем "ушки" мыши)
У лягушки (присели, колени раздвинули, ладони врозь)
дом в пруду, ("домик" и круг руками перед собой - "пруд")
Домик пеночки ("домик" и помахать "крыльями")
в саду. (руки вверх - "деревья")
-Эй, цыплёнок, (правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко"
- "цыплёнок")
где твой дом? (руки развести, плечи поднять и "домик")
- Он у мамы под крылом. (помахать "крыльями")



Совушка-сова, (машем
руками "крылья")
Большая голова
("нарисовали" руками круг)
На пеньке сидит, (присели)
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!
(прямыми руками хлопаем
по бокам)
Ножками топ-топ!



Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
(поиграть на "дудочке")
Сидит ворон на дубу, (руки
на пояс, присесть и встать,
руки вверх)
Он играет во трубу
(поиграть на "дудочке")
Во серебряную.



Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Заинька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! (2 раза)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! (2 раза)

Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так попляши! (2 раза)
(подпрыгиваем на двух
ногах).
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! (2 раза)
(наклоняемся, разводя руки в
стороны.)



Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)

На лесной опушке, (прямые руки вверх, пальцы врозь – "дерево" и качаемся)

Жили-были зайчики (подпрыгиваем на месте)

В беленькой избушке. (соединили руки над головой "домик")

Мыли свои ушки, (изображаем как моем уши)

Мыли свои лапочки, (потираем правой рукой левую и наоборот)

Наряжались зайчики, (приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)

Надевали тапочки. (поочередно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)



Кот Тимоша жил на крыше. (руки поднять вверх)
Ниже, в доме, жили мыши (наклон вперёд, руками дотронуться до пола)
По стене взбирались мыши, (руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)
Не боясь кота на крыше.
Караулил кот мышей, (повороты головы в сторону, руки к ушам)
Вынув пробки из ушей.
Он готовил мышеловки, (ладони захлопнуть "мышеловка")
Но мышата были ловки. (попрыгать на месте, руки на поясе)
Спрятавшись за спину Тишки, (ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)
В прятки с ним играли мышки.



Вот окошко распахнулось. (руки в стороны)
Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой,
грациозной походки кошки)
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть
голову, посмотреть вверх)
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову,
посмотреть вниз)
Вот налево повернулась, (повернуть голову
налево)
Проводила взглядом мух. (повернуть голову
направо, взглядом "проводить" муху)
Потянулась, улыбнулась (соответствующие
движения и мимика)
И уселась на карниз. (присесть)

