



2+

Подвижные игры

© vk.com/sunmommy



Лесная зарядка — 1

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.

(Шагаем на месте)

Заяц головой вращает —
Мышцы шеи разминает.

(Медленные повороты
головы вправо-влево,
наклоны назад-вперёд
и в стороны)

Делает старательно
Каждое движение,
Очень ему нравится
Это упражнение.



Лесная зарядка — 2

Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет
Назад и вперёд,
Словно собрался
В далёкий полёт.

(Упражнение
«мельница»:
одна рука — вверх,
другая — вниз,
вращаем прямыми
руками вперёд,
затем назад)



Лесная зарядка — 3

Серый волк, немного сонный,
Выполняет он наклоны.

— Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!

(Руки на поясе,
наклоны вправо-влево.

Наклоны вперёд и
тянемся руками
к носочкам.)



Лесная зарядка — 4

Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит

прямо-прямо —

Так учила его мама.

(Приседаем,
спинка прямая,
на приседании руки
вытягиваем вперёд,
а пятки отрываем)

Ну а белки,
Словно мячики,
Дружно прыгают
И скачут!

(Свободно прыгаем и скачем)



Обезьянки

Весёлым обезьянкам
На месте не сидится.

(Руки на поясе,
повороты вправо-влево)

Весёлым обезьянкам
Так хочется резвиться.

(Подскоки на месте)

Они всем корчат рожи,
Хватают всё подряд.

Они, вполне возможно,
Берут пример с ребят!

(Поднимаем согнутые руки
и вращаем ладошками
вправо-влево — упражнение
«фонарики», свободный
танец)



Лошадка

— Ты куда спешишь, лошадка?

— У меня с утра зарядка!

Тороплюсь я в чисто поле,
Чтобы там побегать вволю!

(Бег по кругу.

Движение по кругу
боковым прискоком,
в разные стороны.

Бежим, высоко
поднимая колени.)



Пилоты

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты: (Делаем «мельницу» руками)
Два крыла, одна кабина, (Голову вправо-влево)
Сзади мощная турбина. (Игриво вертим попой)
Разбежались и взлетели,
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом,
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше-выше, круче-круче,
По воздушным
ямкам —
Пристегните лямки!
(Одна рука вверх,
другая вниз, ходим
и гудим — летаем)



Притопы и прихлопы

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.

(Танцуем: руки на поясе,
ножку вперёд на пяточку,
(носок смотрит наружу),
ножку вбок на носочек
(колени смотрит внутрь),
3 притопа. Другой ногой.
Повторяем 3 раза.)

Лишь устанут ножки,
Хлопаем в ладошки,
В ладошки-ладошечки,
Весёлые хлопошечки.
(Хлопаем)



Цветочная зарядка

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Садимся на корточки)
К солнцу тянутся цветы,
С ними потянись и ты. (Встаём на
носочки, тянемся вверх за руками)
Ветер дует иногда,
Только это не беда.
(Руки вверх, раскачиваемся
вправо-влево)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.
(Наклоны вперёд)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.
(Встаём, повороты
туловища влево-вправо)

