

Весёлая гимнастика для малышей.

Наша веселая гимнастика поможет ребенку развить его навыки и умения в веселой игровой форме.

Стихи с движениями превратят любую зарядку в веселую игру. Малыши с удовольствием слушают стихи и повторяют движения за взрослым, и зарядка проходит в радостной, непринужденной атмосфере.



Эту песенку можно петь на мелодию русской народной песни "Во поле береза стояла".
Первый куплет звучит тихо, а второй чуть живее и звонче.

Мы в ладошки тихо ударяем,
Мы в ладошки тихо ударяем,
Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.

Громко мы в ладошки ударяем,
Громко мы в ладошки ударяем,
Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили,
Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали,
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали,
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали.
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали.

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты -
Два крыла (махнуть ручками),
Одна кабина (качнуть головой)
Сзади мощная турбина (качнуть 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 (ныряем по воздуху)
Пристегните лямки!

Мы в ладоши хлопать любим
И хлопаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим
И топаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим
И кружимся всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и кружимся всегда!

Рано утром на полянке
Так резвились обезьянки:
Правой ножкой топ, топ
Левой ножкой топ, топ!
Ручки вверх, вверх, вверх!!!
Кто поднимет выше всех???

Покажи-ка мне ладошки
И похлопай ты немножко
Хлоп- хлопок- хлопок,
Хлоп- хлопок- хлопок.
На меня теперь смотри (сделать любое движение)
Точно всё ты повтори.
Раз-два-три,
раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко
(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

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 (не в стихах):

1. Наклоны и вращения головы (покивали - да-да-да, помотали - нет, крутить - яблочко катится по блюдечку, прижать ушко к плечу).
2. Разминаем пальцы - фонарики погасли (кулак сжат) – зажглись.
3. "Сова летит" - поднимаем и опускаем плечи - "угу, угу".
4. "Птички летят" - быстро машем руками.
5. "Паровоз" - ходьба на месте, руки согнуты в локтях и движутся по кругу.
6. "Ветер качает деревья" - ноги врозь, руки вверх, наклоны.
7. "Самолет качает крыльями" - ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево-вправо.
8. "Самолет делает поворот" - ноги врозь, руки в стороны, повороты.
9. "Дровосек" - ноги врозь, руки сцеплены в замок, наклоны "Ухх!".
10. Ходить на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп.
11. Ходить как гуси - присесть на корточки и опереться об колени.
12. "Лебеди плывут" - стоя на коленях, размахивать руками.
13. "Цапли ходят по болоту" - руки согнуты за спину- согнуть ногу, подняв колено повыше, держать, выпрямляя ногу вперед, сделать шаг.

Как заинтересовать ребёнка?

Выполнять обычные упражнения не очень интересно. Можно включить игровые и танцевальные элементы, музыку и песни, которые любит ребёнок.

Предлагаю несколько танцевальных видеороликов с детских каналов на платформе YouTube. Полубившиеся детям мультипликационные герои: Симка и Нолик,

Капитан Краб, Кукутики и цыплёнок Чик помогут провести нашим детям время весело, увлекательно и полезно!

“Зарядка для детей – Раз, Два – Физкультминутка и разминка | Капитан Краб”
<https://www.youtube.com/watch?v=AKuouDBQtOY>

“Фиксики – зарядка с Симкой и Ноликом (Сборник)”
<https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8>

“КУКУТИКИ – ЗАРЯДКА – Развивающая полезная песенка-мульттик для малышей”
https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY

“Чик-зарядка. Выпуск 1. Веселая зарядка для детей”
<https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc>

«Веселая зарядка для детей с Дракошей - Сина и Ло»
<https://www.youtube.com/watch?v=Hr1sABln6tk>

