

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» комбинированного вида города Билибино
Чукотского автономного округа»

Консультация для родителей

Тема: «Весёлая зарядка для малышей в стихах»



Воспитатель:
Пенрычо Л.И.

г. Билибино
2018 г.

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 ещё немножко
На другой поскачем ножке.
(Прыжки на одной ножке)



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Аист отвечает)

— Топаю правою ногою,
Топаю левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.



Будем прыгать, как лягушка

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



А над морем – мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем – мы с тобою!
(Дети машут руками, словно крыльями)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками)



А в лесу растёт черника

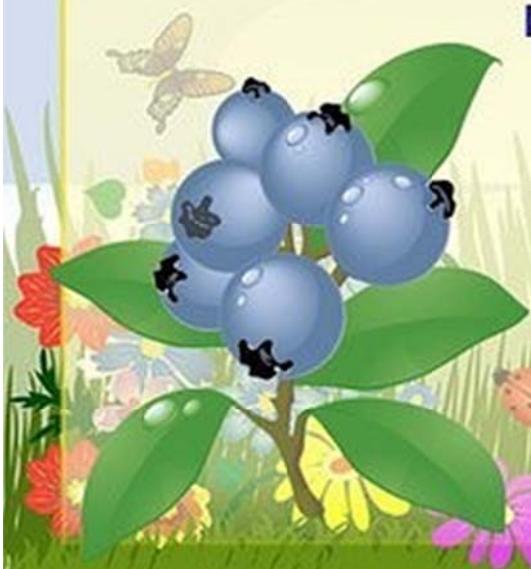
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несусь.

(Ходьба на месте)



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)





А часы идут, идут

Тук-так, тук-так,
В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются)



Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)

