Челнокова Ольга Александровна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №156»

Зарядки-потешки

Организованные зарядки вместе с детьми это отличный способ взбодриться и поднять настроение всей семье.

Предлагаем вашему вниманию несколько потешек, с помощью которых будет интересно и полезно организовать любые виды зарядок – и утренние и после дневного сна. Зарядки с потешками будут способствовать не только развитию двигательных умений детей, но и развивать речь, чувство ритма, кругозор. Потешки легко учатся и всегда с удовольствием декларируются детьми даже в самостоятельной деятельности.

1. Комплекс зарядки на основе потешек.

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.
***
Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри
Раз, два, три - раз, два, три
***
Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
(поднять руки вверх и делать вот так, вот так, 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
***
Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу

2. Комплекс зарядки на основе потешек.

Большие ноги
Шагали по дороге:
ТОП, ТОП, ТОП!
Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ-топ-топ-топ-топ!
***
Малыши-крепыши
Вышли на площадку,
Малыши-крепыши
Делают зарядку!
Раз-два,
Три-четыре.
Руки выше!
Ноги шире!
***
Потягуни-потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем,
Растем,
Растем!
***
Раз подскок!
Два подскок!

Высоко потолок!
Я скачу!
Я лечу!
Стать высоким я хочу!
***
Наши уточки с утра
Кря-кря, кря-кря, (руки на пояс, повернутся в одну сторону)
Наши гуси у пруда
Га-га, га-га-га (руки на пояс, повернуться в другую сторону)
А индюк среди двора
Бал-бал-бал. (топают ногами)
***
(тянемся пальчиками вверх как можно выше)
Потягуни-потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем,
Растем,
Растем!
***
Зашагали наши ножки, топ, топ
Прямо по дорожке, топ, топ,
Ну-ка веселее топ, топ,
Топают ножки, топ, топ,
Прямо по дорожке, топ, топ

3. Комплекс зарядки на основе потешек.

Хомка-хомка хомячок
(надуваем щеки как хомяк)
Полосатенький бочок
(гладим себя по бокам)
Хомка рано встает
(потягиваемся)
Щечки моет, глазки трет
(делаем соответствующие действия)
Подметает хомка хатку
(наклоняемся и делаем вид что подметаем)
И выходит на зарядку.
Раз два три четыре пять
Хомка сильным хочет стать
(показываем сильный).
Мама (папа, баба) с Колей
(Машей, Дашей, Петей) по порядку

Сейчас сделают зарядку.
(далее зарядка)
***
Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)
Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)
***
Наши уточки с утра
Кря-кря, кря-кря, (руки на пояс, повернутся в одну сторону)
Наши гуси у пруда
Га-га, га-га-га (руки на пояс, повернуться в другую сторону)
А индюк среди двора
Бал-бал-бал. (топают ногами**)**
***
Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)
А потом она танцует,
Покружись, покружись (повороты вокруг себя)
После танца всем ребят
Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)
***
Зашагали наши ножки, топ, топ
Прямо по дорожке, топ, топ,
Ну-ка веселее топ, топ,
Топают ножки, топ, топ,
Прямо по дорожке, топ, топ.

4. Комплекс зарядки на основе потешек.

Научились мы ходить, ножки поднимая,
Вот как наши малыши весело шагают
Топотушки, топ, топ, топ, весело шагают
Детки шли, шли, шли и к кому они пришли?
В гости к уточке пришли.
***
Скок-поскок! (скачем подскоками)
Молодой дроздок,
По водичку пошел, (шагаем)
Молодичку нашел.
Молодиченька (качаемся, руки в стороны)
Невеличенька –

Сама с вершок,
Голова с горшок.
Молодичка – молода, (шагаем**)**
Поехала по дрова,
Зацепилась за пенек, **(**присесть**)**
Просидела весь денек.
***
Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу.
***
Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Наклониться, три – четыре,
И на месте поскакать - пять.

5. Комплекс зарядки на основе потешек.

Зашагали наши ножки, топ, топ
Прямо по дорожке, топ, топ,
Ну-ка веселее топ, топ,
Топают ножки, топ, топ,
Прямо по дорожке, топ, топ.
***
Старший Мишенька шагает: топ-топ.
Ноги мишка поднимает: топ-топ.
(Топать ногами**).**
Средний Мишка догоняет: хлоп-хлоп.
И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп.
(Хлопки у правой и левой щеки**).**
Младший Мишка-торопыжка: шлеп-шлеп-шлеп.
Шлепает по лужам мишка: шлеп-шлеп-шлеп.
(Ударять ладонями по коленям).
***
Белка прячется в дупле,
Не найти ее нигде.
(Наклоны вправо и влево,
прыжки на месте**)**
***
Мы шли-шли-шли,
Землянику слева нашли,
Сели, поели,

Опять пошли.
Мы шли-шли-шли
Подберезовик справа нашли,
Сели взяли грибок в корзинку,
И опять пошли
***
На носочки встанем,
Солнышко достанем.
Выше, выше поднимаемся,
Выше, выше вырастаем.

6. Комплекс зарядки на основе потешек.

Научились мы ходить, ножки поднимая,
Вот как наши малыши весело шагают
Топотушки, топ, топ, топ, весело шагают
Детки, шли, шли, шли и к кому они пришли?
В гости к зайчику пришли.
***
Зайка серенький,
Зайка шустренький,
Скачет быстро по дорожке,
Скачет быстро по дорожке.
***
Едем-едем мы домой (движения имитируют поворот руля**)**
На машине легковой,
Въехали на горку:
Хлоп, **(**руки вверх, хлопок над головой)
Колесо спустилось:
Стоп. (руки через стороны вниз, присесть**)**
***
Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучу собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И самой скорей пойдем (шаги на месте).
***
Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу