

### «Рано утром кот проснулся...»

Рано утром кот проснулся  
И лениво потянулся.  
Спать охота? - Не беда  
Разомнем-ка мы бока.  
Руки к солнышку потянем  
И на цыпочки мы встанем.  
Чтобы вырасти повыше  
И достать до нашей крыши.  
Каждый день тянуться будем,  
И про лень свою забудем.

### «Мы шагаем по тропинке...»

Мы шагаем по тропинке  
Низко наклоняем спинки,  
Чтоб грибы найти для мамы,  
Мы настойчивы, упрямы.  
Прячутся грибы умело,  
Но мы тоже знаем дело!  
Раз нагнулись, два нагнулись  
И грибочку улыбнулись.  
Положили в кузовок,  
Полежи-ка там дружок!  
За вторым грибком нагну-  
лись,  
Мы уже почти проснулись.  
И второго в кузовок!  
Место там тебе дружок!

### «Зарядка»

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.  
Каждый день,  
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку (ходьба на месте.)  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать (ходьба),  
Руки поднимать (руки вверх),  
Приседать и вставать (приседание 4-6 раз),  
Прыгать и скакать (10 прыжков.)



### «Солнце глянуло в кроватку...»

Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться — три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.



**Мы за здоровый образ жизни**



**Здоровые дети - это счастье семьи.**

Веками люди искали спасение от болезней в правильном питании, в закаливании, в спорте, а оно кроется в **здоровом образе жизни**, основы которого закладываются в семье.



357634, г. Ессентуки, бульвар Энтузиастов, 8а  
Тел/факс (87934) 233-20. E-mail: 4sd-ess@mail.ru  
ОКПО 21987849, ОГРН 1142651026924,  
ИНН / КПП 2626804330/262601001

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД №4 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»



## Тема: «Веселая зарядка для малышей»



г. Ессентуки  
2018 год

Зарядка в стихах для детей дошкольного возраста один из лучших способов приучить ребенка к спорту. Малыши этого возраста такие непоседы! Их сложно привлечь к выполнению упражнений. Но зарядка в стихах поможет вам в этом. Её с радостью выполняют даже малыши.

Задорные стихи во время зарядки помогут дошкольникам сконцентрировать свое внимание на упражнении. Это и развлечение и польза для здоровья. Читайте эти забавные детские стишки и занимайтесь спортом дома.

### «На зарядку становись!»

Просыпайтесь, поднимайтесь,  
На зарядку собирайтесь!  
Нужно распахнуть окошко,  
Свежести впустить немножко.  
Свежий воздух не простудит,  
Он на пользу детям будет!

### «Потягушки»

Мы на цыпочки привстали,  
Ручки кверху мы подняли,  
Мы вздохнули, потянулись  
И друг другу улыбнулись.

Выдохнули, руки вниз,  
Повторим теперь на «бис»!

### «У нас славная осанка...»

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест,  
То, пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.



### «А теперь на месте шаг...»

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся)

### «А часы идут, идут...»



Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт  
(Наклоны)  
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)

### «На зарядку дружно встали...»



На зарядку дружно встали.  
Руки в боки, смотрим вправо,  
Поворот налево плавный.  
Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени.  
Поднимаем их повыше,  
Может быть, коснёмся крыши?  
Наклоняемся до пола,  
Прогибаемся поглубже.  
Вправо-влево три наклона,  
Повторяем снова дружно.  
От души мы потянулись,  
И на место вновь вернулись.

### «На зарядку становись!»

На зарядку становись!  
Вверх рука, другая вниз!  
Повторяем упражнение,  
Делаем быстрее движения.  
Раз — вперёд наклонимся.  
Два — назад прогнёмся.  
И наклоны в стороны  
Делать мы возьмёмся.  
Приседания опять  
Будем дружно выполнять.  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Кто там начал отставать?  
На ходьбу мы перейдём,



Заниматься вновь начнём.  
Раз, два, три! - 3 раза  
Сели и привстали.  
Раз, два, три! Раз, два, три!  
Ноги крепче стали.  
Малыши, малыши —  
Дружные ребята.  
Малыши, малыши сделали зарядку!