



# КОМПЛЕКСЫ

## УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

### ЗАРЯДКА В СТИХАХ

#### МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЁЛОЧКА»

*Подготовила инструктор по физической культуре Е.Б. Хандошка.*



Хомка - хомка хомячок *(надуваем щёки)*

Полосатенький бочок *(делать движения по тексту)*

Хомка рано встаёт,  
щёчки моет, ушки трёт.  
Подметает Хомка хатку  
и выходит на зарядку,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хомка сильным хочет стать.



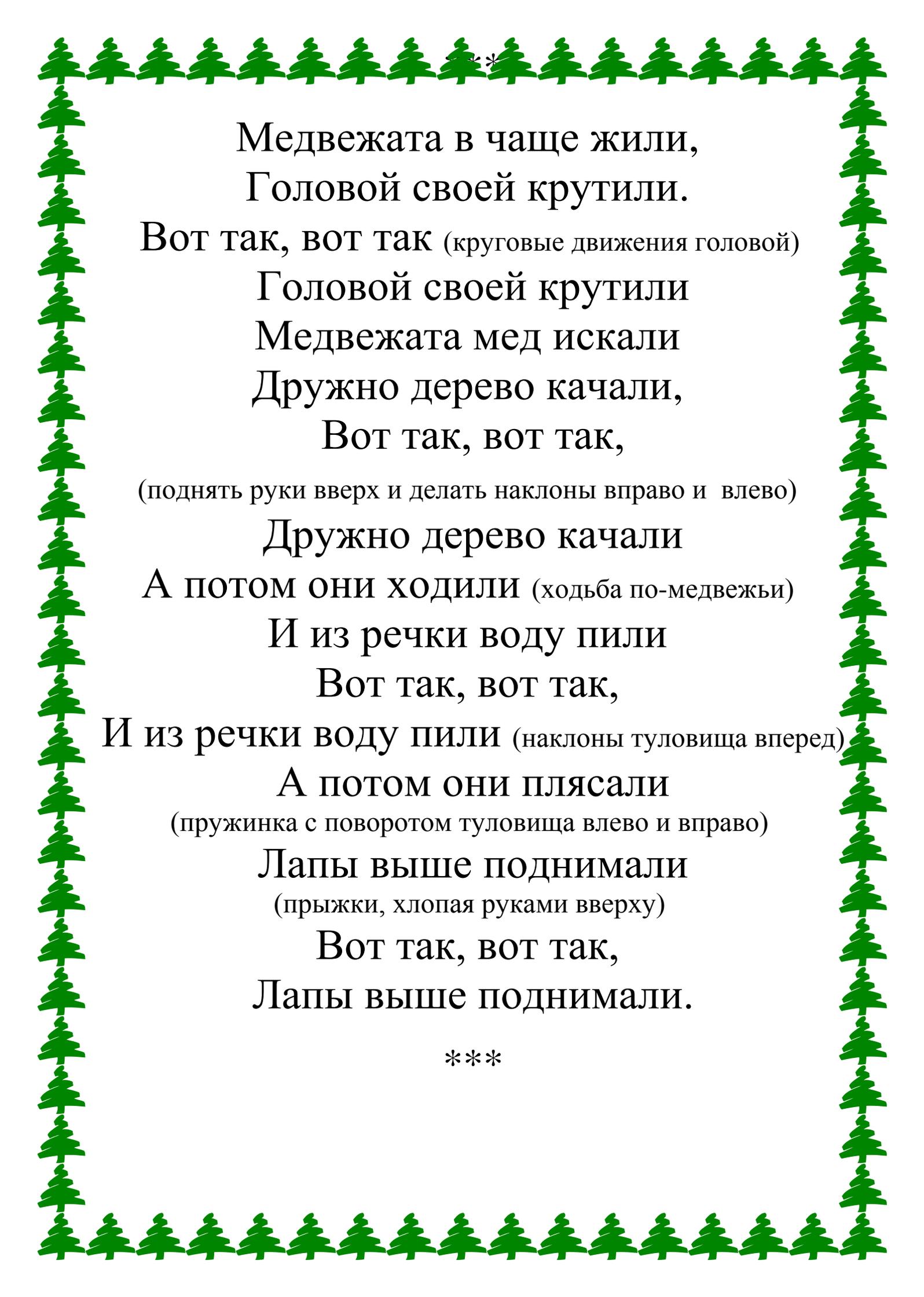
Эту песенку можно петь на мелодию русской песни  
"Во поле береза стояла".

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)

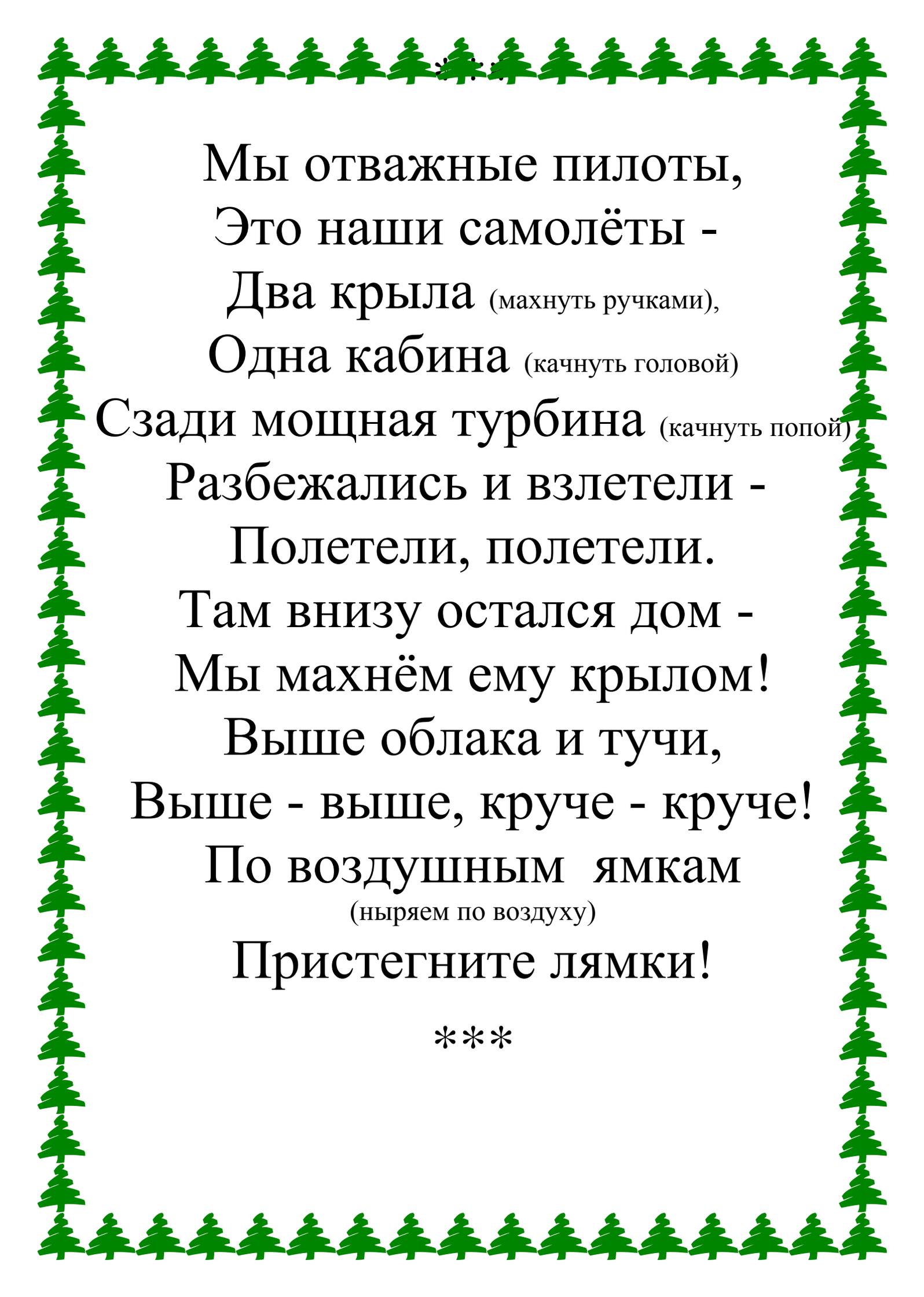
А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали  
(прыжки, хлопая руками вверх)

Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали.

\*\*\*



Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты -  
Два крыла (махнуть ручками),  
Одна кабина (качнуть головой)

Сзади мощная турбина (качнуть попой)

Разбежались и взлетели -  
Полетели, полетели.

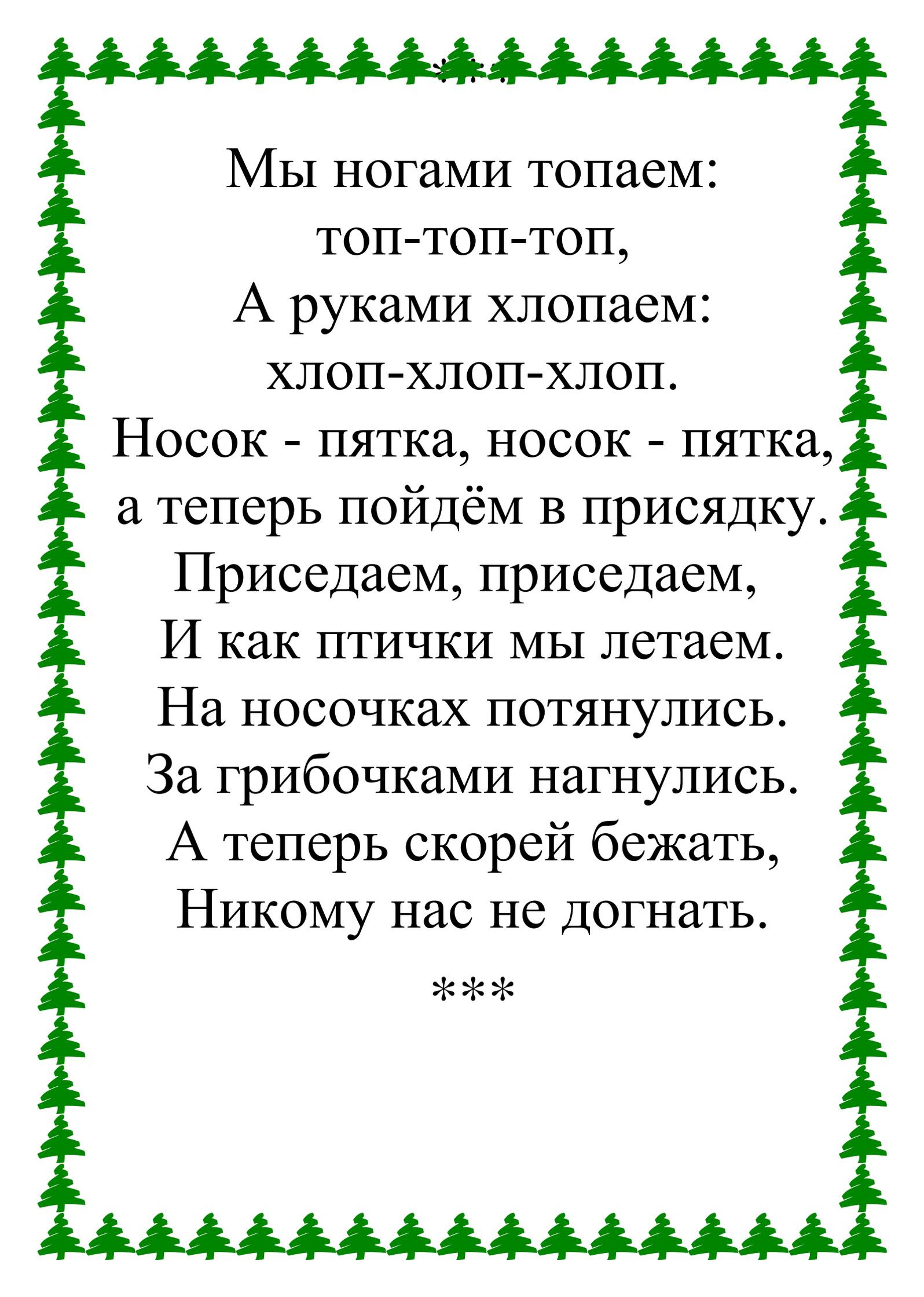
Там внизу остался дом -  
Мы махнём ему крылом!

Выше облака и тучи,  
Выше - выше, круче - круче!

По воздушным ямкам  
(ныряем по воздуху)

Пристегните лямки!

\*\*\*



Мы ногами топаем:  
топ-топ-топ,  
А руками хлопаем:  
хлоп-хлоп-хлоп.

Носок - пятка, носок - пятка,  
а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем,  
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.  
А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.

\*\*\*

Козонька рогатая,  
Козонька бодатая.

( приставляем "рожки" к голове

Убежала за плетень,

Проплясала целый день

( весело танцуем )

Ножками коза топ - топ!

( топаем ножками )

Рожками коза хлоп - хлоп!

( хлопаем в ладоши над головой



МЫ СВАЖНЫЕ 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!





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 вверх)

Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали