

Массаж рук «Ладони»

**Будем руки согревать,
Будем руки растирать.
Дети растирают тыльные сто-
роны ладоней.**

**Мы ладошки трем, трем,
Трут ладони друг о друга.
Пусть они горят огнем.
Трем быстрее и быстрее
Быстро трут ладони
друг о друга.**

**Растираем их быстрее.
Все! Согрелись! Посмотри –
Стали красные они.**



«Зимние забавы»

**Мы катаемся на лыжах,
Дети выполняют скользящий шаг
Подъезжаем к горке ближе.
Мы на горку забрались,
Покатились в санках в низ.
Снежный ком большой катили,
Бабу снежную лепили.
А потом в снежки играли:
Их лепили и бросали.
Много у зимы затей**



**О формировании здорового образа
жизни у дошкольников можно
узнать на сайте МБДОУ:
детскийсад90-барнаул.рф
Желаем Успехов!**



Весёлая зарядка в стихах

(рекомендации для родителей)

*Составитель: старший воспитатель
Светлана Романова Орлова*

Барнаул, 2021

«Весёлая зарядка в стихах»

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.

«На лесной полянке»

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот
Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!

«Медвежата»

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

«Лесные жители»

По снежку лиса идет,

Хвостиком его метет.

Выполняем движения пружинящим шагом

По снежочку скачет заяк.

Ты его, лиса, поймай-ка.

Прыжки на двух ногах

Из берлоги вылез мишка.

Не дают поспать топтыжке.

Идут с опорой на ступни в свободном направлении.

Белка прыгает по веткам,

Принести чтоб шишек деткам.

Выполняют подскоки по кругу

По сугробам мчится волк

Он зубами щелк да щелк.

Бегут широким шагом.

