

Подборка весёлых зарядок и физ. минуток

Составил педагог доп. образования

Агаркова И.Е.

Зайцы делают зарядку

Проигрыш «пружинка»

1 куплет

Зайцы встали по порядку, (наклоны головы вправо-влево)

Зайцы делают зарядку, (наклоны головы вправо-влево)

Саша тоже не ленись- (наклоны головы вперед-назад)

На зарядку становись. (наклоны головы вперед-назад)

Припев (повторить 2 раза):

Прыг-скок, руки вверх (2 прыжка на месте, поднять руки)

Прыг-скок, руки вниз (2 прыжка на месте, руки опустить)

А теперь давай, дружок, потянись. (поднять руки вверх и встать на носочки)

2 куплет

Рядом ежик травку топчет,

Заниматься с нами хочет. (руки на поясе, марш на месте с высоко поднятыми коленями)

Будем с ежиком шагать,

Выше ноги поднимать. (маршем делаем поворот вокруг себя)

Припев (повторить 2 раза):

Топ-топ, шаг вперед, (2 притопа, шаг вперед)

Топ-топ, шаг назад. (2 притопа, шаг назад)

А теперь в ладошки хлоп

Ножки встали и стоят. (хлопаем в ладоши)

Проигрыш: (прыжки на месте, руки на поясе)

3 куплет

А лягушки на кувшинке

Дружно выпрямили спинки,

Ставят лапки на бока (руки вверх, наклоны вниз, тянемся до носочков)

И качаются слегка. (поставить руки на пояс)

Припев (повторить 2 раза):

Кач-кач, вправо, влево,

Кач-кач, влево, вправо. (наклоны корпуса в стороны)

Вот такая лягушачья

И зарядка, и забава. (пружинка)

Проигрыш: (прыгаем как хотим).

Фиксики - Помогатор

Телевизор, (руки параллельно справа и слева от головы)

Телевизор, (руки параллельно сверху и снизу от головы)

Телевизор, телевизор, (повторить)

Те-те-те-те-телевизор. (повторить быстро)

Припев (повторить 2 раза):

Дрыц-тыц телевизор, (2 хлопка «тарелки», показать телевизор)

Дрыц-тыц телевизор, (повторить)

Дрыц-тыц телевизор (повторить)

И два фиксика внутри. (твист вниз-наверх)

Холодильник!

Холодильник, (открываем дверцу)

Холодильник, (повторить)

Холодильник, холодильник, (повторить)

Хо-хо-хо-холодильник. (2 раза)

Припев (посторить 2 раза):

Дрыц-тыц холодильник, (2 хлопка «тарелки», открыть дверцу)

Дрыц-тыц холодильник, (повторить)

Дрыц-тыц холодильник (повторить)

И два фиксика внутри. (твист вниз-наверх)

Кофемолка!

Кофемолка, (делаем руками большой круг параллельно полу от себя-к себе)

Кофемолка, (повторить)

Кофемолка, кофемолка, (повторить)

Ко-ко-ко-ко-кофемолка. (повторить 2 раза)

Припев (посторить 2 раза):

Дрыц-тыц кофемолка, (2 хлопка «тарелки», показываем кофемолку)

Дрыц-тыц кофемолка, (повторить)

Дрыц-тыц кофемолка (повторить)

И два фиксика внутри. (твист вниз-наверх)

Вентилятор!

Вентилятор, (крутим руками)

Вентилятор, (повторить)

Вентилятор, вентилятор, (повторить)

Ве-ве-ве-ве-вентилятор. (повторить 2 раза)

Припев (посторить 2 раза):

Дрыц-тыц вентилятор, (2 хлопка «тарелки», показываем вентилятор)

Дрыц-тыц вентилятор, (повторить)

Дрыц-тыц вентилятор (повторить)

И два фиксика внутри. (твист вниз-наверх)

– Калькулятор!

– Не-ет.

– Трансформатор!

– Не-е-ет!

– Синтезатор?

– Нет, не угадали!

– Экскаватор?!

– Да, нет же!

Помогатор, (показать, какие мы сильные)

Помогатор, (повторить)

Помогатор, помогатор, (повторить)

По-по-по-помогатор! (повторить 2 раза)

Припев (посторить 2 раза):

Дрыц-тыц помогатор, (2 хлопка «тарелки», показываем помогатор)

Дрыц-тыц помогатор, (повторить)

Дрыц-тыц помогатор (повторить)

С инструментами внутри. (твист вниз-наверх)

Помогатор!

Жило на свете чудо-юдо

Прогреш: (пружинка, руки на поясе)

Жило на свете Чудо-Юдо (большие пальцы к виску, остальные растопырены)
Никто не знал взялось оно откуда (пожимаем плечами)
Его заметив люди хохотали (руки на живот, как будто смеёмся)
Его дразня, за ним все повторяли (руки внизу, чуть отвести назад, корпус немного наклонить вперед, поворот вокруг себя)

Припев 2 раза: (делаем по тексту)

Одной рукой оно махало
Другой рукой живот чесало
Одной ногой снежок топтало
На другой ноге скакало
Весело хвостом виляло
Сильно головой мотало
Всех дразнило и кричало
И всё сначала повторяло... (руки внизу, чуть отвести назад, корпус немного наклонить вперед, поворот вокруг себя)

Шёл король по лесу

Шёл король по лесу, по лесу , по лесу (руки на поясе, ходим по кругу)
Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу (нашли друг друга, подали руки)
Давай с тобой покружмся ,покружмся , покружмся (покружиться, держась за руки)
И навсегда подружмся ,подружмся , подружмся (обняться)
В ладошки мы похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопаем)
И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топаем)
Головкой покачаем, качаем, качаем (наклоняем голову влево-вправо)
И снова начинаем (ставим руки на пояс. Начинаем сначала с постепенным увеличением темпа)

Малышарики – разминка

Куплет: (делаем по тексту)

Громко топнем правой ножкой: топ-топ-топ,
Громко топнем левой ножкой: топ-топ-топ,
И попрыгаем немножко, и попрыгаем немножко,
И попрыгаем немножко.

Правой ручкою помашем: оп-оп-оп,
Левой ручкою помашем: оп-оп-оп,
И покружмся, попляшем и покружмся, попляшем,
И покружмся, попляшем.

Припев:

От разминки, от зарядки, (руки на поясе, два наклона вправо, два наклона влево)

Настроение в порядке, (два наклона вправо, два наклона влево)

Выше пятки, выше пятки, (встаём на носочки 4 раза)

Выше пятки, выше пятки,

И не ленимся, ребятки. (руки вверх, потянулись)

Выше пятки, выше пятки, (встаём на носочки 4 раза)

Выше пятки, выше пятки,

И не ленимся, ребятки. (руки вверх, потянулись)

Куплет: (повторить всё по тексту)