

Зарядка в стихах



Учитель физкультуры
МБОУ «Прогимназия №
2»
г. Воронеж
Сухарева Г.Ф.

На зарядку становись!



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

«Потягушки»



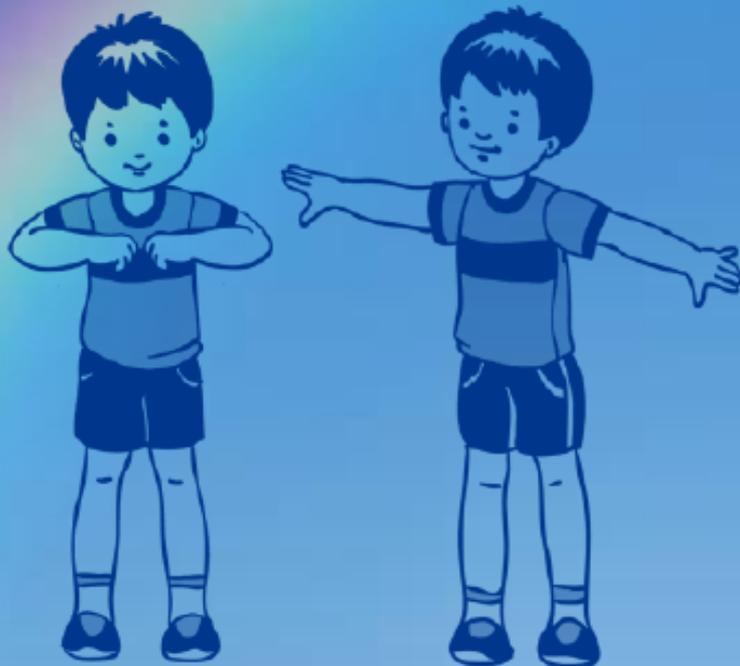
Мы на цыпочки
привстали,
Руки кверху мы подняли,
Мы вздохнули,
Потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на
«бис»!

Вращение ГОЛОВОЙ



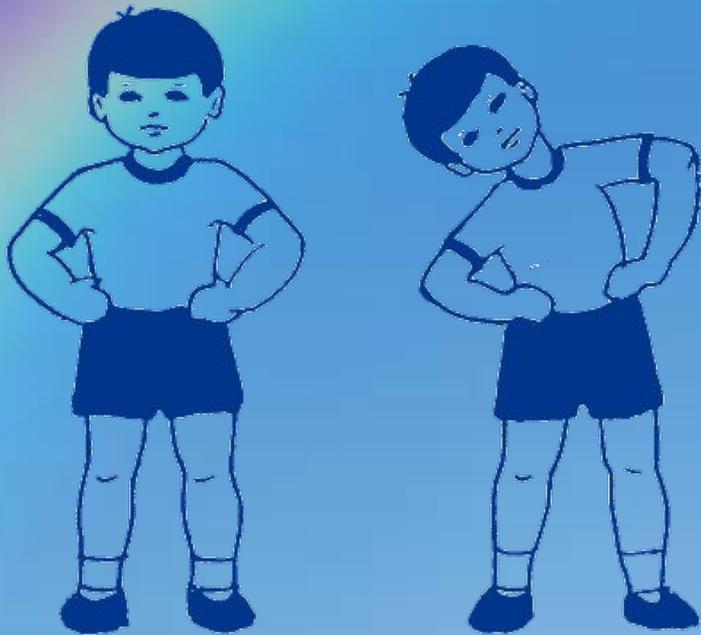
Упражнение простое,
Крутим влево головою.
А теперь круги направо.
Зарядились мы на
славу!

Рывки руками



Сжали руки в кулаки,
Начинаются рывки.
Левой, правой,
левой, правой.
Молодцы, ребята,
браво!
Нам такая физкультура
Укрепит мускулатуру!

Наклоны в стороны



Встали прямо, ноги шире,
Подбоченились руками.
Наклонились в правый
бок,
Влево наклонились,
А теперь еще разок,
И остановились.

Приседани

Я



Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели,
два – привстали,
Еще разик! Не устали?
Энергичней приседаем!
Спинку резче выпрямляем!

Бег на месте

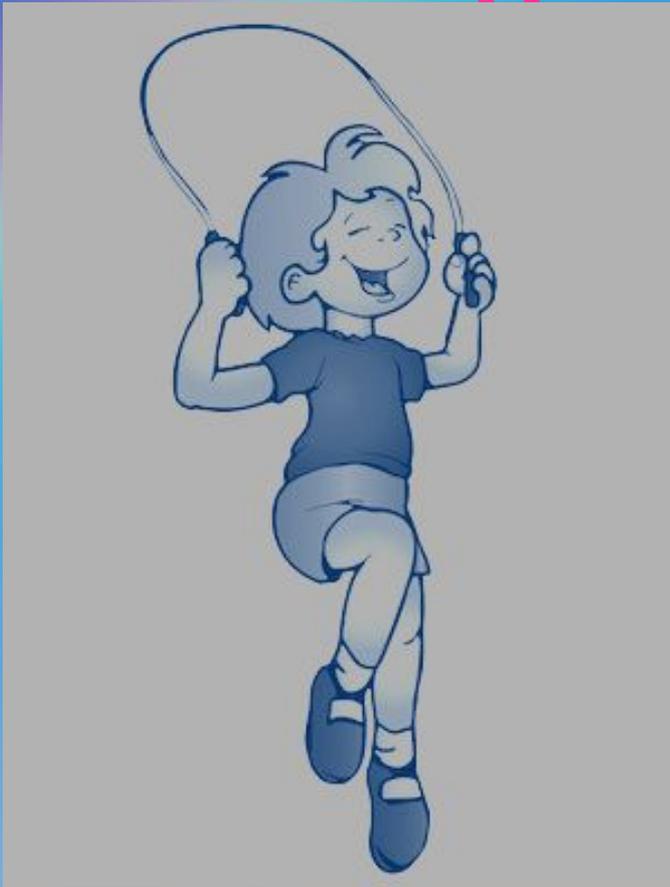


Встали строем, как солдаты.

Бег на месте, аты-баты!
Побыстрей! Коленки выше!

Замедляем бег. Потише!
Дышим ровно, глубоко,
Медленно идем, легко.
Раз и два – считаем вместе.

Три, четыре. Стой на месте!



П ПРЫЖКИ

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы
зайчики.

Волки зайцев напугали,
Зайцы быстро поскакали.
По дорожке прыг-скок,
Не догонит серый волк.

«Велосипед»



Все на коврик улеглись,
Ноги все подняли ввысь.
Лежа, на велосипеде
Быстро мы сейчас
поедем.

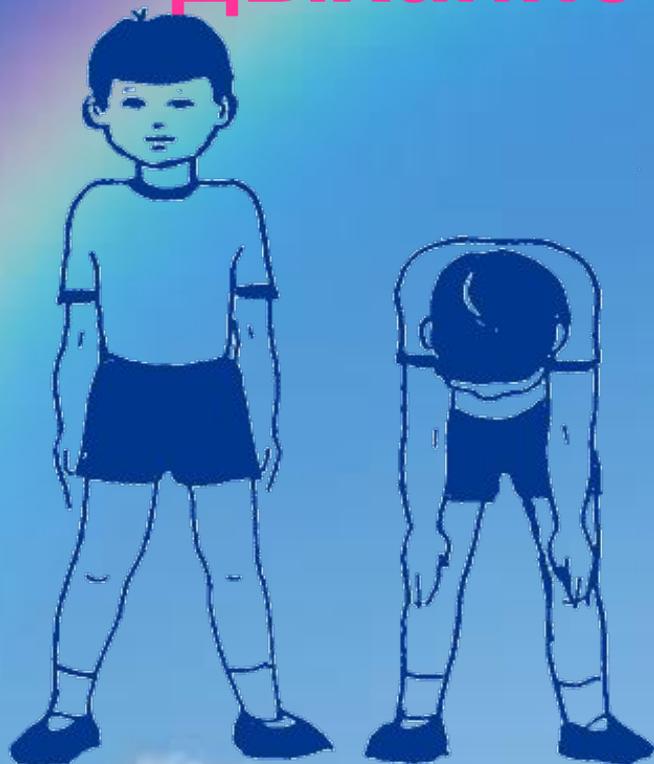
Резво крутим мы
педали,

Пока ноги не устали.

Все, приехали, слезай!

Быстро на ноги вставай!

Успокаиваем дыхание



Хорошо позанимались.
Все трудились, все старались.
Отдохнуть пришла пора.
Ровно дышим, детвора!
Пусть немного мы устали,
Но, сильнее и крепче стали.
Ежедневная зарядка
Помогает быть в порядке.
Утренние упражненья
Поднимают настроенье.

Водные процедуры



Снять усталость без
следа
Помогает нам вода.
Умываемся под краном
Чисто-чисто, без обмана.
Полотенцем трем мы
тело,
Что б оно порозовело.
Это, дети, очень мудро –
Начинать с зарядки утро!

Спасибо за внимание!

Используемые

ИСТОЧНИКИ:

<http://razvitiedetei.info/stishki-dlya-detej/gimnastika-v-stixax-dlya-detej.html>