

## Разминка в стихах!

### «Эй! попрыгали на месте»

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе – хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

\*\*\*\*\*

### «Разминка!»

Сделаем разминку, держим ровно спинку!  
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!  
Руки вверх поднять прямые –  
Вот высокие какие!  
Еще выше потянитесь,  
Вправо, влево повернитесь.  
А теперь танцует таз –  
Посмотрите-ка на нас!  
Этим славным упражненьем  
Поднимаем настроенье.  
Дальше будем приседать:  
Дружно сесть и дружно встать!  
Прыгать нам совсем не лень –  
Словно мячик целый день.

\*\*\*\*\*

### «Мы активно отдыхаем»

Руки ставим перед грудью,  
Разводить их резко будем  
С поворотом — раз-два-три.  
Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Приседаем - раз-два-раз,  
Ножки разомнём сейчас.  
Сели-встали, сели-встали. (Приседания.)  
И немножечко устали.

На ходьбу мы перейдём,  
И чуть-чуть передохнём. (Присели.)  
Мы активно отдыхаем —  
То встаём, то приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Вот как надо отдыхать. (Приседания.)  
Головой теперь покрутим —  
Лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)  
Вертим туловищем бодро —  
Это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)  
Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)  
Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперёд-назад.)

\*\*\*\*\*

### **«Мы похлопаем в ладоши»**

Мы похлопаем в ладоши  
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились,  
Ниже опустились,  
Завертелись, завертелись  
И остановились. (Движения выполняем в соответствии с текстом.)

\*\*\*\*\*

### **«Мы с друзьями»**

Солнечным погожим днём  
Мы с друзьями в лес идём.  
Мы с собой несём корзинки.  
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)  
Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперёд.)  
А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.  
Собираем по кустам.  
Здесь отличные места! (Повороты влево-вправо.)  
Снова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)  
А вокруг — так интересно! (Потягивания — руки в стороны.)  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы присядем на пенёк.

\*\*\*\*\*

### **«На лужайке поутру»**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — ромашка, я — вьюнок.  
Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть.  
Мы — веселые лучи.  
Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)  
Глубоко потом вдохнуть.  
Раз, два — назад прогнуться,  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)

Стали бегать и скакать!

\*\*\*\*\*

**«Начинается разминка»**

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)

Приседаем мы по счёту,

Раз-два-три-четыре-пять.

Это нужная работа —

Мышцы ног тренировать. (Приседания.)

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)