

«Осенняя зарядка»

1. С добрым утром детский сад!

Детский сад проснуться рад!

Солнцу рад и утру рад...

С добрым утром детский сад!

2. Ой, лады, лады, лады!

Не боимся мы воды!

Утром умываемся – вот так!

Маме улыбаемся – вот так!

3. Вот полянка, а вокруг

Широким жестом развести руки в стороны.

Липы выстроились в круг.

Скругленные руки сцепить над головой.

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят.

Руки вверх, покачивать ими из стороны в сторону.

Вниз верхушки пригибают

Наклонится вперед.

И качают их, качают.

Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону.

После дождика и гроз

Выпрямится, руки поднять.

Липы льют потоки слёз.

Плавное опустить руки, перебирая пальцами.

Каждый листик по слезинке

Должен сбросить на тропинки.

Руки вниз. Энергично встряхивать кистями.

Кап и кап, кап и кап –

Капли, капли, капли – кап!

Хлопать в ладоши, описывая руками круг, сначала в одну, потом в другую сторону.

До чего же листик слаб!

«Уронить» руки.

Он умоется дождём,

Погладить сначала одну, потом другую руку.

Будет крепнуть с каждым днём.

Сжать кулаки.

4. А вот по лесу идёт лиса. В лесу сыро после дождя чтобы не простудиться лиса делает массаж.

Са-са-са. Вот идет лиса.

Скользящими движениями растирать ладони.

Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.

Слегка касаясь пальцами провести по лбу 6 раз.

Со-со-со, вот возьму я колесо.

Слегка касаясь пальцами провести по щекам 6 раз.

Су-су-су. И поймаю я лису.

Кулачками растирать крылья носа.

Са-са-са, я лисонька краса.

Пробежаться пальчиками по лицу сверху вниз.

Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.

Большими пальцами рук мягко провести по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.

Со-со-со, ну-ка брось колесо.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.

Су-су-су, не поймать тебе лису.

Погладить ладонями лицо и шею

5. Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Поворот на 180 градусов, поколачивание кулачками.

Колёсами стучу, стучу.

Колёсами стучу, стучу.

Поворот на 180 градусов, постукивание пальцами.

Колёсами стучу, стучу.

Садись, скорее прокачу!

Поворот на 180 градусов, поглаживание ладонями.

Чу-чу-чу!

Лёгкое поглаживание пальцами.

6. Паровоз привёз нас в лес,

Полный сказок и чудес.

Вот взяла лисичка скрипку

Села с нотами под липку.

Звонкий тоненький смычок

Заиграй-ка гопачок.

Прибежали на лужайку

Медвежата, белки, зайки.

Пляшут звери и поют

Звери весело живут!

7. Песня.