



Наталья Дорошкевич,

воспитатель, детский сад № 84, г. Белгород

СТИХОТВОРНАЯ ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Слюбитель-стихоплёт. Не только игры собственного изобретения, но и стихи к играм тоже мои. Они за неделю набираются легко. Дети их любят, а мне нетрудно.

Не каждый ребёнок быстро и легко расстаётся со сладким сном, и долгое время может оставаться сонным и вялым. Весёлая игра-гимнастика после дневного сна помогает встряхнуться, создать хорошее настроение, поднимает общий тонус, развивает гибкость, подвижность, дыхание. Да и закаливает!

(Звук колокольчика помогает детям проснуться.)

Наши дети все проснулись

И друг другу улыбнулись, *(улыбаемся)*

Ручки к солнцу потянулись, *(потягиваемся вверх)*

Глазки хитро улыбнулись.

Шар большой нарисовали *(круговое движение руками)*

И скорей с кроваток встали.

Дружно ножки разомнём,
По дорожке все пойдём. (шагаем на месте)

Раз-два, раз-два, здесь высокая трава. (встаём на носочки, потягиваемся)
Раз-два, раз-два, это низкая трава. (наклоняемся вниз)
По дорожке долго шли (шаги на месте)
И грибы в траве нашли. (наклоняемся вниз)

Мы грибочки соберём (руки на поясе, повороты в стороны)
И с собой домой возьмём. (крепко обнимаем себя руками)
Раз – грибок, два – грибок, (приседаем)
Мы положим в рюкзачок. (крепко обнимаем себя руками)

На пути стоит бычок, (делаем пальчиками рожки)
– Му! Му! (наклоняем голову из стороны в сторону)
Надо дать травы пучок! (тянемся вперёд, раскрываем ладошки)
Каждый весело идёт,
И никто не отстаёт. (шагаем на месте)

На поляну мы пришли,
Здесь понюхаем цветы! (глубокий медленный вдох)
Слева бабочка летает,
Справа бабочка летает, (руки на поясе, повороты в стороны, движения согнутыми в локтях руками вперёд-назад)
На цветочках отдыхает.

Видим речку за бугром –
Умываться все идём! (переходим в комнату для водных процедур)