



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)*