

 ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА С ЛЯГУШКОЙ КВАРЕЙ - это 8 легких упражнений и смешливая атмосфера легкой физкульт-переменки для детей любого возраста.



Лягушка Кваря – лучшая физкультурница на соседнем болоте.

Я – лягушка Кваря!

Хочу вас посмешить.

Веселую зарядку

Хочу вам предложить.

Скорее все вставайте,

Садитесь и ложитесь,

На кресле и в кровати,

Зарядкой зарядитесь.

Раз-два! Ква-ква!

Раз-два! Ква-ква!



УПРАЖНЕНИЕ 1. "Ленивая лягушка-квакушка".

Инструкция: Делаем, лежа на спине.

Раз-два! Руки-ноги в стороны.

Раз-два! Руки-ноги вместе.



Стишок для Упражнения 1. "Ленивая лягушка-квакушка".

Раз-два, раз-два!

Кваря квакает! «Ква-ква!»



УПРАЖНЕНИЕ 2. "Лягушка-потягушка".

Инструкция: Делаем сидя.

Раз-два! Поднимаем руки вверх, тянемся.

Раз-два! Опускаем руки перед собой, трясем, опускаем вниз.



Стишок для Упражнения 2. "Лягушка-потягушка".

Поднимаем выше ручки,

Чтоб достать на небе тучки.

Ручки тихо опускаем -

Потрясем... Вот так... и отдыхаем.



УПРАЖНЕНИЕ 3. "Лягушка-до солнца дотянушка»".

Инструкция: Делаем стоя.

Раз-два! Поднимаем руки вверх, тянемся.

Раз-два! Поднимаемся на мысочки, подпрыгиваем несколько раз.

Раз-два! Опускаемся на пятки.

Раз-два! Опускаем руки вниз.



Стишок для Упражнения 3. "Лягушка-до солнца дотянушка»".

Поднимаем выше ручки,  
На мысочки мы встаем,  
И теперь мы не до тучки,  
а до солнца достаем.  
Ручки тихо опускаем  
И встаем на пятки.  
В мире лучше мы не знаем  
Квариной зарядки! Кваааа!



УПРАЖНЕНИЕ 4. "Лягушка-веселушка".

Инструкция: Делаем стоя. Стоим прямо. Руки на поясе.  
Раз-два! Наклон вправо.  
Раз-два! Стоим прямо.  
Раз-два! Наклон влево.  
Раз-два! Стоим прямо.



Стишок для Упражнения 4. "Лягушка-веселушка".

Мы лягушки-веселушки,  
Потянушки-попрыгушки!  
Мы до солнышка достали,  
Тучку мы пощекотали.  
Мы лежали. Мы сидели.  
А теперь мы полетели.



УПРАЖНЕНИЕ 5. "Лягушка-побегушка".

Инструкция:  
Небыстрый бег на месте. Небыстрый бег по кругу.



УПРАЖНЕНИЕ 6. "Лягушка-наклони брюшко".

Инструкция: Делаем стоя. Наклоняемся вперед. Ноги не сгибаем. Стараемся руками до мысков. Поднимаемся. Отдыхаем.



Стишок для Упражнения 6. "Лягушка-наклони брюшко".

Подтянуть полезно брюшко  
Всем советует лягушка,  
Пусть и мышь старается,  
Смело наклоняется.  
Раз-два, раз-два!  
Кваря квакает «Ква-ква!»  
Раз-два, раз-два!

Мышка квакает «Ква-ква!»



УПРАЖНЕНИЕ 7. "Зарядка-вприсядку".

Инструкция: Делаем, стоя. Ноги на ширине плеч.



Стишок для Упражнения 7. "Зарядка-вприсядку".

Раз – присели!

Два – привстали!

Мы ни капли не устали.

Потому что все ребятки

Рады Квариной зарядке.

Раз-два, раз-два!

Кваря квакает «Ква-ква!»

Раз-два, раз-два!

Мышка квакает «Ква-ква!»



УПРАЖНЕНИЕ 8. "Лягушка-подружка".

Инструкция: Делаем, стоя. Ноги на ширине плеч.



Стишок для Упражнения 8. "Зарядка-вприсядку".

Это самая веселая часть зарядки. Лягушка Кваря поет песенку "ЛЯГУШКА-КВАКУШКА", а все вокруг могут танцевать, прыгать, бегать и даже громко квакать как лягушка-подружка Кваря!



видео. Азбуки и алфавит. Буквы. Цифры. Стихи. Автор - известный детский поэт, композитор, педагог-психолог, автор инновационных методик обучения Татьяна Бокова.