

Серия  
«Мир вашего ребенка»

E. A. Субботина



Москва  
«Суфлёр»  
Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2013

УДК 372.3/.4

ББК 74.102

КТК 411

С89

**Субботина Е.А.**

**C89** Потешки для зарядки / Е.А. Субботина. — М.: Суфлёр; Ростов н/Д : Феникс, 2013. — 125, [1] с. : ил. — (Мир вашего ребенка).

**ISBN 978-5-222-20826-7 (Феникс)**

**ISBN 978-5-4452-0071-0 (Суфлер)**

Как скучно делать утреннюю зарядку под «раз-два-три»... С этой книжечкой вашим малышам будет гораздо веселее делать упражнения. Ведь вместе с ребенком зарядку будут делать фокусник и Баба-Яга, воробышки и колокольчик, радуга и даже... компьютер! Веселые стихи-потешки превратят наклоны и приседания в увлекательную игру. А подсказки, как правильно выполнить движения, сделают зарядку легкой. Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, помогайте своему ребенку расти крепким, здоровым и сильным. Выполняйте упражнения вместе с малышом, заряжайтесь бодростью и долголетием! Пусть эта книжечка добавит в вашу жизнь радость – пять утренних минут игры-зарядки, проведенных вместе, наполнят день улыбками и любовью!

**ISBN 978-5-222-20826-7 (Феникс)**

**ISBN 978-5-4452-0071-0 (Суфлер)**

УДК 372.3/4

ББК 74.102

© Субботина Е.А., 2013

© Оформление: ООО «Феникс», 2013

# Лесная зарядка

1



## совушка

(повороты головой вправо — влево)

Совушка-сова,  
Большая голова,  
На дереве сидела,  
Головой вертела.



,

## **ПОТЕШКИ ДЛЯ ЗАРЯДКИ**



## **ЛЯГУШКА**

*(руки на пояс, прыжки на месте)*

Квак!  
Лягушка на дорожке.  
Квак!  
Скорее прячьтесь, мошки!





## **БАБОЧКА**

Крылышками яркими  
Бабочка взмахнула.

(«летаем» по комнате, широко размахивая руками)  
На цветочек села,  
Лапки подогнула.

(присесть, колени обнять руками)  
И опять отправилась  
Бабочка в полет.

(«летаем» по комнате, широко размахивая руками)  
А когда устанет —  
Снова отдохнет.

(присесть, колени обнять руками)





## **РОМАШКА**

У ромашки лепестки,  
*(потянулись руками вверх, в стороны)*  
Словно пальцы у руки.  
*(руки вперед, растопырили пальчики, повертели-показали)*  
Крошка на зеленой ножке  
*(потянулись руками вверх, в стороны)*  
Растопырила ладошку.  
*(руки вперед, растопырили пальчики, повертели-показали)*



## **ВЬЮНОК**

*(исходное положение: присели, руки упираются в пол перед собой; высокое выпрыгивание вверх из положения сидя)*  
Слабый тонкий стебелек,  
Это розовый выюнок.  
Не смотри, что ростом мал,  
Он до солнышка достал.  
*(встали, высоко потянулись, руками имитируем, словно лезем вверх по канату)*  
Стебельком цепляется,  
Всех выше поднимается.

# Содержание

ЛЕСНАЯ ЗАРЯДКА .....	3	Медуза .....	22
Совушка .....	3	Морской конек .....	23
Лягушка .....	4	Морской еж .....	24
Бабочка .....	5	Рак .....	24
Ёжик .....	6	Каракатица .....	25
Ласточки .....	7	Рыбка .....	26
Цапля .....	8	Кит .....	27
Лисонька и зайки .....	9	Акула .....	28
Зайчик .....	10	Ракушка .....	29
Медвежонок .....	11	Осьминог .....	30
Дятел .....	12	Морская звезда .....	31
Змея .....	13		
Муравей .....	14		
ВОРОБЬИНАЯ ЗАРЯДКА ..	15	ИГРУШЕЧНАЯ	
У крылечка...	15	ЗАРЯДКА .....	32
Возле дома на дорожке...	16	Игрушки .....	32
Повернемся вправ...	16	Гномики .....	33
Вдруг из крайнего		Кукла .....	34
окошка...	17	Плюшевый мишка .....	35
«Чик-чирик!»...	17	Заводной цыпленок .....	36
Кошка, уходи за печку...	18	Зайчик .....	37
Мы воробушков		Мячик .....	38
покличем...	19	Юла .....	39
Воробьиную зарядку		Солдатики .....	40
мы закончим...	20	Коняшка .....	41
МОРСКАЯ ЗАРЯДКА .....	21	ТРАНСПОРТНАЯ	
Лодочка .....	21	ЗАРЯДКА .....	42
Крабик .....	22	Бульдозер .....	42
		Паровоз .....	43
		Подъемный кран .....	44

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Автомобиль .....	45	Дождик .....	71
Велосипед .....	46	Радуга .....	72
Мотоцикл .....	47	<b>СПОРТИВНАЯ</b>	
Грузовик .....	48	ЗАРЯДКА .....	73
Метро .....	49	Стадион .....	73
Теплоход .....	50	Футболист .....	74
Подводная лодка .....	51	Пловец .....	75
Самолет .....	52	Лыжник .....	76
Вертолет .....	53	Баскетболист .....	77
<b>АФРИКАНСКАЯ</b>			
ЗАРЯДКА .....	54	Копьеметатель .....	78
Лев .....	54	Боксер .....	79
Слон .....	55	Фигуристы .....	80
Жираф .....	56	Гимнаст .....	81
Черепаха .....	57	<b>ЦИРКОВАЯ ЗАРЯДКА</b> .....	
Антилопа гну .....	58	Цирк .....	82
Носорог .....	59	Жонглер .....	83
Леопард .....	60	Акробаты .....	84
Страус .....	61	Воздушный гимнаст .....	85
Крокодил .....	62	Канатоходец .....	86
Обезьяна .....	63	Клоун .....	87
<b>ПОГОДНАЯ ЗАРЯДКА</b> .....			
Доброе утро .....	64	Наездница .....	88
Ветер .....	65	Фокусник .....	89
Снежинки .....	66	Дрессировщик .....	90
Метель .....	67	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ</b>	
Гололед .....	68	ЗАРЯДКА .....	91
Туман .....	69	Маляр .....	91
Туча .....	70	Регулировщик .....	92
Лесоруб .....	93	Садовод .....	94

# **ПОТЕШКИ ДЛЯ ЗАРЯДКИ**

Портной .....	95	Баба-Яга .....	110
Повар .....	96	Леший .....	111
Пожарные .....	97	Кикимора .....	112
Танцор .....	98	Водяной .....	113
Пограничники .....	99	Колобок .....	114
ДОМАШНИЕ			
ВЕЩИ .....	100	Кот в сапогах .....	115
Электроприборы .....	100	Кот и Петух .....	116
Чайник .....	101	Репка .....	117
Стиральная машина .....	102	Змей Горыныч .....	118
Утюг .....	103	Кошечка Бессмертный .....	119
Компьютер .....	104	ЦВЕТОЧНАЯ ЗАРЯДКА .... 120	
Пылесос .....	105	Ландыш .....	120
Вентилятор .....	106	Одуванчик .....	121
Телевизор .....	107	Незабудка .....	121
Часы .....	108	Колокольчик .....	122
СКАЗОЧНАЯ ЗАРЯДКА .... 109		Подсолнух .....	122
Мамины сказки .....	109	Ромашка .....	123
		Вьюнок .....	123

Популярное издание

Субботина Елена Александровна

**ПОТЕШКИ ДЛЯ ЗАРЯДКИ**

Ответственный редактор      *Ю. Бахметова*  
Выпускающий редактор      *Ю. Давыдова*  
Технический редактор      *Г. Логвинова*  
Компьютерная верстка:      *А. Патурова*  
Макет обложки:      *М. Сафиуллина*

Сдано в набор 25.12.2012 г.

Подписано в печать 15.01.2013 г.

Формат 84x108  $\frac{1}{32}$ . Бумага офсетная.  
Гарнитура NewtonC. Тираж 3000. Заказ №

000 «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.  
Тел. (863) 261-89-59, тел./факс 261-89-50  
Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)

000 Агентство «Суфлёр»  
119049, г. Москва, 1-й Добрининский переулок, д.15/7