**Шахматная зарядка.**

*Дети берут по одной фигуре из шахматного мешочка (количество белых и чёрных фигур одинаково), запоминают цвет фигуры. Строятся на зарядку, складывают фигуры обратно.*

*Зарядка сопровождается демонстрацией напольных шахматных фигур.*

|  |  |
| --- | --- |
| Мы на шахматной зарядке!Все движенья – по порядку.За фигурами следим,Быть здоровыми хотим! Вышли **пешки**, ты не стой! –Покивай им головой.Пешка ходит лишь вперёд?А назад возможен ход?Раз, два, раз, два –(Сколько пешек! Вот так да!)Закружилась голова.Повороты делай смело.Вправо можно И налево.«Делайте ходы, как я!», -Говорит вам всем **ладья**.Вертикаль, горизонталь.Повторяй и не зевай!Если на зарядке **кони**,Начинай прыжки на поле.А потом, как конь, дружок:Прямо, прямо, ещё в бок!А теперь ещё разок:Прямо, прямо, в другой бок.На зарядку вышел **слон**.Он покажет вам наклон.Не простой – наискосок,Достаём рукой носок.Мы нисколько не устали,«Ходим» по диагонали.**Ферзь** – помощник короля!Ход возможен хоть куда!Как ладьи, слоны и пешкиХодит по полям без спешки.Сам **король** пришёл размяться,Вместе с нами упражняться.На одной ноге постой! –Не торопится король!На другой ноге постой! – Сразу не вступает в бой!Раздаёт король заданья.Для начала – приседанья!Раз, два, раз, два,Чёрно-белые поля.А теперь мы **поиграем.**Кто за чёрных? Вспоминаем…Белые, скорей сюда!Начинается игра!Врассыпную разбегитесь,По команде – соберитесь!Правила мы усложняемИ места запоминаем!Нарастает усложненье – Поменяем положенье.Завершили мы разминку.Встали, выпрямили спинку.Вдох глубокий, выдох ртом.Мы здоровье бережём!(Здоровеем день за днём!) | Шаг на месте.Наклоны головы вправо-влево.Наклоны головы вперёд.Повороты головы.Круговые движения головой.Руки на поясе, повороты туловища.Поворот вправо, потянуться за рукой.Поворот влево, потянуться за рукой.Наклоны туловища вправо-влево.Наклоны туловища вперёд-назад.Руки вверх, в стороны, вперёд, вниз.Прыжки на месте.2 прыжка вперёд, один боком вправо.2 прыжка вперёд, один боком влево.Соединить кончики пальцев рук, потянуться.Ноги на ширине плеч,Наклоны вниз: левой рукой докоснуться до правого носка ноги и наоборот.Сжимание, разжимание пальцев рук.Кисти на плечах, круговые движения локтями. Круговые движения тазом.Круговые движения кистями рук с одновременным поочерёдным круговым движением стопы в положении на носке.Стойка на правой ноге.Стойка на левой ноге.Поочерёдное сгибание-разгибание рук вперёд.Приседания.Дети строятся в 2 шеренги в соответствии с цветом фигуры, выбранной перед зарядкой.Шеренга за чёрным королём.Напротив – шеренга за белым королём.Бег по залу врассыпную. По свистку – в шеренгу за «своим» королём.Бег по залу врассыпную. По свистку – в шеренгу за «своим» королём на своё место в шеренге.Бег по залу врассыпную. Меняется расположение королей. По свистку – в шеренгу за «своим» королём на своё место в шеренге. |

***Гусева Ирина Александровна, воспитатель МДОУ «Детский сад №95»***

***Ярославль, 2019***