**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 пешки  Ходит 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 усложняем  И 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***