

Русские стихи, песенки, потешки для занятий беби-йогой

1. Приветствие и знакомство

Здравствуй Имя. Здравствуй Имя,
Как дела? Как дела?
Ручками похлопай, ручками похлопай,
Да-да-да, да-да-да.
Здравствуй Имя. Здравствуй Имя,
Как дела? Как дела?
Ножками потопай, ножками потопай,
Да-да-да, да-да-да.
Здравствуй Имя. Здравствуй Имя,
Как дела? Как дела?
Дотянись до носика, дотянись до носика,
Да-да-да, да-да-да.
Здравствуй Имя. Здравствуй Имя,
Как дела? Как дела?
Потанцуй-ка с нами, потанцуй-ка с нами,
Да-да-да, да-да-да.

2. Первое взаимодействие под песню Каравая «Каравай»

На занятии беби-йогой
Испекли мы каравай
Вот такой вышины,
Вот такой нижины.
Вот такой ширины,
Вот такой ужины.
Каравай, каравай,
Кого любишь выбирай.

3. Общий массаж под песенку «Жирафы»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
(Касаемся всего тела всеми пальцами рук.)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.
(Дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.
(Слегка щипаем малыша, как бы собирая складки.)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.
(Дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.
У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.
(Поглаживаем малыша, как бы разглаживаем шерстку)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах, на коленях и носках.
(Дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.
(Рисуем пальцами полосочки на теле малыша)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носгах, на животах, на коленях и носках
(Дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

4. Разминка для мам

Я хочу построить дом,
Чтоб окошко было в нём,
Чтоб у дома дверь была,
Рядом чтоб сосна росла.
Чтоб забор вокруг стоял,
Пёс ворота охранял,
Солнце было, дождик шёл,
Чтоб тюльпан в саду расцвёл.

5. Длинное бархатное поглаживание

Я поглажу детке лобик, ручки, ножки,
Прикасаюсь бережно, ласково, любя.
Ты моё сокровище, ты моё богатство.
И всем сердцем, деточка, я люблю тебя.

6. Последовательность на бёдра

Шли утята на лужок, Топ-топ, топ-топ.
На крутой на бережок, Шлёп-шлёп, шлёп-шлёп.
Под гору свалилися, в речку укатилися.
Плюх.

7. Бабочка

Утром бабочка поснулась, Потянулась, улыбнулась.
Раз - росой она умылась, Два - изящно покружилась.
Три – нагнулась и присела. На четыре полетела.

8. Лотос и акробатический полулотос

Маленькие беби-йоги
Могут кушать свои ноги.
Могут бублиуом свернуться
И в калачик завернуться.
Могут даже стать бананом
Лишь бы мама была рядом.

9. Вращение ногами

Крутим ниточки, Крутим ниточки,
Тянем, потянем, Топ-топ-топ.
Вверх к потолочку, Вниз теперь.
Справа окошко, слева дверь.
Крутим ниточки, Крутим ниточки,
Тянем, потянем, Топ-топ-топ.

10. Вращение руками

Крутим ниточки, Крутим ниточки,
Тянем, потянем, Хлоп-хлоп – хлоп.
Вверх к потолочку, Вниз теперь.
Справа окошко, слева дверь.
Крутим ниточки, Крутим ниточки,
Тянем, потянем, Хлоп-хлоп – хлоп.

11. Упражнение на руки и раскрытие груди

Я люблю себя, Я люблю маму.
Я люблю себя, Я люблю папу.
Я люблю себя, Я люблю бабушку
.....
Я люблю себя, Я люблю беби-йогу.
Я люблю себя, Я люблю весь мир.
А весь мир любит меня.

12. Диагональная последовательность

Мы открылись, мы закрылись,
Потянулись, топ-топ.
Повертелись, покружились,
И по ручке хлоп-хлоп.
Мы открылись, мы закрылись,
Потянулись, хлоп-хлоп.
Повертелись, покружились,
И по ручке топ-топ.

13. Игра в «Ку-ку» с платочком

Где же мамочка моя?
Я хочу найти тебя.
Вот же мамочка, ку-ку.
Как я деточку люблю.

Где же деточка моя?
Я хочу найти тебя.
Вот же деточка, ку-ку.
Как же я тебя люблю!

14. Американские горки с переходом в мини-стойку на руках

Горы, горы, облака,
А внизу течёт река.
Водопад с горы бежит,
Пеной белою бурлит.

15. Перекаты по ногам и рукам

Закружились карусели,
Замелькали сосны, ели.
Закружилось всё вокруг,
Звёзды в небе встали в круг.
Карусель кружит сильней,
И кружусь я вместе с ней.

16. Тянемся ручками к стопам

Здравствуй пальчик на ноге,
Я сосед твой на руке,
Дотянулся поиграть,
Но уже пора бежать.
Мой сосед к тебе спешит,
Чмок, привет и убежит.

17. Паровозик (малыш на бёдрах мамы)

Тут-тук-тук стучат колеса,
Паровоз вперёд бежит.
Мы в окошки дружно смотрим,
Машинист в гудок гудит:
Ту-туууу!

Тут-тук-тук стучат колеса,
Паровоз назад бежит.
Мы в окошко дружно смотрим,
Машинист в гудок гудит:
Ту-туууу!

18. Качели

Мы на лавочке сидели,
Песни дружные мы пели.
А веселый ветерок,
Нас качает назад и вперёд.

19. Аэроплан

В небо синее пилот
Поднимает самолёт.
Очень быстро он летит,
Под крылом мотор гудит.

20. Подъем через положение на одном колене

Стопы ставим на мыски,
Одной ногой шагаем.
А другой ногой толчок,
И к первой приставляем.

Ногу отведём назад,
На колени встанем.
И другую ногу к ней
Тоже мы приставим.

21. Полёт на луну

Подниму я подниму
Детку в небо, в вышину,
Через небо на луну,
Детка скажет: «Ну и ну!»

22. Капелька

Дождик-дождичек кап-кап
Мокрые дорожки.
Не боимся мы кап-кап.
Наденем сапожки.

Снова дождичек кап-кап,
Капает по лужицам.
Капли в воздухе кап-кап.
Падают и кружатся.

23. Походка Верблюд

Шёл один верблюд, шёл другой верблюд, шёл целый караван.
Встал один верблюд, встал другой верблюд, встал целый караван.
Лёг один верблюд, лёг другой верблюд, лёг целый караван.
Встал один верблюд, встал другой верблюд, встал целый караван.
Пошёл один верблюд, пошёл другой верблюд, пошёл целый караван
Шёл один верблюд, шёл другой верблюд, шёл целый караван.

24. После релаксации

Моя мамочка сама лучшая,
Её руки самые нежные,
Поцелуи самые сладкие.
А я самый любимый малыш.
Моя мамочка самая добрая,
Её сердце самое щедрое.
А потешки и песни так ласковы.
И я самый счастливый малыш.

Успешной вам практики преподавания беби-йоги для здоровья и радости ваших учеников.

Ваша коллега, Ольга Печерова.

В инстаграме @mama_i_ditya_birthlight

Тел./WhatsApp +7 926 145 69 41