***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***По ровненькой дорожке***

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, *Прыгают на двух ногах,*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух! *Приседают на корточки*

***Раз-два***

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

***Клен***

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

***Три медведя***

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*А сынок — малютка просто. *Присесть.*Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

***Пальчики***

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

***Зайка***

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

***Пальчики***

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

***Один, два, три, четыре, пять***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

***Аист***

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

***А над морем — мы с тобою!***

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

***А сейчас мы с вами, дети***

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке­ты»; 3—4 — основная стойка.)*

***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали *Выпрямиться.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки положить за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямиться и сесть.*

***Матрешки***

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись, *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись. *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные, *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные. *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки. *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

***А теперь на месте шаг***

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

***А часы идут, идут***

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны в лево - в право.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

***Бабочка***

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел*. (Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

***Бегут, бегут со двора***

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

***Белки***

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

***Будем прыгать и скакать!***

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища в лево - в право.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

***Будем прыгать, как лягушка***

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

***Ванька-встанька***

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

***Вверх рука и вниз рука.***

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)*

***Весёлые гуси***

***(Музыкальная физкультминутка)***

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

–У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

- Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

- Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

***Веселые прыжки***

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

***Ветер***

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются).*

***Ветер веет над полями***

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

***Ветер тихо клен качает***

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

*(Ноги на ширине плеч, руки за голову.Наклоны туловища вправо и влево.)*

***Вечером***

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

***Видишь, бабочка летает***

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

***Вместе по лесу идём***

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наобо­рот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

***Во дворе растёт подсолнух***

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

***Во дворе стоит сосна***

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх,*

*потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

***Вот летит большая птица***

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

***Вот под елочкой***

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)*

Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)*

Кар-кар-кар! *(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали, *(Повороты туловища в лево - в право.)*

Спать ребятам не давали: *(Наклоны туловища в лево - в право.)*

Кар-кар-кар! *(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают: *(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар! *(Тихо.)* *(Хлопки над головой в ладоши.)*

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. *(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко! *(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим, *(Размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём, *(«Мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим, *(«Берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём. *(Сгибание и разгибание кистей рук)*

***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

 Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

 Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова *(Наклон вперёд)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой. *(Наклоны в стороны)*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте. *(Имитация бега)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.  
***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,  
На скакалке я скачу,  
Подойду к велосипеду.   
И быстрее всех поеду.  
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,  
Я до пола дотянусь,  
Пола я легко коснусь  
Осторожно распрямлюсь.  
Ручки вверх я подниму.  
Где там небо – не пойму!  
Я зажмурюсь и руками  
Поиграю с облаками.  
Я присяду, спинка прямо.  
Пусть меня похвалит мама!  
Ведь зарядку каждый день.  
Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! *(Стучим кулаком об кулак)*Сделаем большой круг. *("Нарисовали" руками круг)*

***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!   
Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!   
Качаем головой,   
И вертим головой.   
Мы руки поднимаем,   
Мы руки опускаем,   
Мы руки подаем.   
И бегаем кругом.

***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте. *(Прыжки)*Эх! Руками машем вместе. *(Движение "ножницы" руками)*Эхе-хе! Прогнули спинки, *(Наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*Посмотрели на картинки. *(Нагнувшись, поднять голову как можно выше)*Эге-ге! Нагнулись ниже. *(Глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*Наклонились к полу ближе*. (Дотронуться руками до пола)*Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(Выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*Потянись, но не зевай! *(Руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*Повертись на месте ловко. *(Покружиться)*В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок? *(Остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*Завтра будет вновь урок! *(Руки на пояс, повернули туловище вправо, правую   
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

***Покажите все ладошки***

Покажите все ладошки *(Подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите *(Делаем любое движение)*Точно всё вы повторите.  
Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки   
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко *(Произвольные движения руками и ногами)*Раз-два-три, раз-два-три.

***Глазки***

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

***Лес***

На горе стоит лесок *(Круговые движения руками)*Он не низок не высок *(Сесть, встать, руки вверх)*Удивительная птица подает нам голосок *(Глаза и руки вверх, потянуться)*По тропинке два туриста  
Шли домой из далека *(Ходьба на месте)*Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока" *(Плечи поднять)*

***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно. *(Дети изображают спящих.)*Все птицы спят...   
Одна сова не спит,   
Летит, кричит.  *(Дети делают взмахи руками.)*Совушка - сова,   
Большая голова.   
На суку сидит,   
Головой вертит.  *(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*   
Во все стороны глядит,   
Да вдруг как полетит.  *(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.   
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,   
Словно удивились,   
И друг другу до земли   
В пояс поклонились. *(Наклонились, выпрямились)*Ниже, дети, не ленитесь,   
Поклонитесь, улыбнитесь. *(Выдох, вдох)*Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.   
Поворачиваясь вправо,   
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И - направо! И еще   
Через левое плечо!

***Раз, два, три, четыре, пять***

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.   
Раз! Подняться потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.   
Шесть - за парту тихо сесть.

***Бабочка***

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

 Больше спать не захотел, *(Руки   поднять   вверх (вдох).Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти    кистями,    посмот­реть вправо-влево.)*

***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

 Головки опустим - на парту гляди. *(Вниз.)*

 И снова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

И снова читаем.

Немного еще.

***Буратино***

Буратино своим длинным любопытным но­сом рисует. Все упражнения сопровожда­ются движениями глаз.

***Видят глазки всё вокруг***

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.   
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.   
Обведу я ими круг,   
Погляжу на мир вокруг.

***Это я***

Это глазки. Вот, вот.   
Это ушки. Вот, вот.  
Это нос. Это рот.   
Там спинка, тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп.   
Это ножки. Топ, топ.   
Ой, устали! Вытрем лоб.

***Движения***

Показывают сначала левый глаз, потом -правый.

Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.   
Левой рукой показывают рот, правой — нос.

Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.   
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают.

Кладут ладони на бедра, потом два раза топают.

Правой ладонью проводят по лбу.

***Мы ладонь к глазам приставим***

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

***Сова***

В лесу темно,

Все спят давно. *(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит. *(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит. *(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит. *(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

***Маша растеряша***

Ищет вещи Маша, *(Поворот в одну сторону)*

Маша растеряша *(Поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет, *(Руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет, *(Присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет, *(Руки опустили)*

Под кроватью нет.

Вот какая Маша, *(Наклоны головы в лево - в право, «погрозить» указательным пальцем)*

Маша растеряша!

***Стрекоза***

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

*(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).*

***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

 Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

***Зарядка***

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

***Зайка***

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

***Буратино***

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

***Часы***

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик- так, тик-так. *(Наклоны головы к плечам)*

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так. *(Раскачивания туловища)*

Налево – раз, направо – раз,

Тик-так, тик-так. *(Наклоны туловища влево – вправо)*

Мы тоже можем так.

***Три медведя***

Три медведя шли домой: *(Дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой. *(Поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом, *(Руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка, *(Садятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. *(Встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

***Лебеди***

Лебеди летят,

Крыльями машут. *(Плавные движения руками с большой амплитудой)*

Прогнулись над водой,

Качают головой. *(Наклоны вперед, прогнувшись)*

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся *(Приседания)*

***Кузнечики***

Поднимайте плечики, *(Энергичные движения плечами)*

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг- скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали. *(Приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко. *(Прыжки на месте)*

***Гусли***

В сказочном дворце,  
На высоком крыльце  
Звучит громко указ -  
Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать  
Так, как гусли нам велят,  
Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять!"

Гусли-гусли-самогуды  
Распевают песню всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Танцевать нам всем пора.

Вот и музыка звучит,  
А народ все ждет, стоит.  
Ой, пустились плечи в пляс,  
Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,  
А народ стоит на месте.  
Пляска стала затихать,  
Тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться,  
Просыпаться, подниматься,  
Пятки, пальцы и колени  
Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!  
Только стали уставать.  
Рад живот поупражняться,  
Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,  
Лежебока, эй, проснись!  
Вновь поднялись наши плечи.  
Выше, выше, резче, резче!

Стали плечи затихать,  
Затихать и засыпать...  
Щеки, носик в пляс пошли.  
Брови нежно подними.

Губы вытянулись в трубку.  
Потанцуй еще минутку.  
Вновь народ стоит и ждет:  
Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,  
Общий танец покажи!

***Ёж***

Вот свернулся ёж в клубок  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся.  
Ёжик встал и потянулся.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Выше, выше, высоко.  
Прыгать на носках легко.  
Вот мы встали, подышали,  
Урок дальше продолжали.

***Зарядка***

Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку!  
Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале.  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребятишки!  
Замедляем, дети, шаг,  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам еще работать нужно.

***Разминка***

Раз-подняться, потянуться.  
Два-согнуться, разогнуться.  
Три- в ладоши три хлопка,  
Раз, два, три.  
Головою три кивка  
Раз, два, три.  
На четыре-руки шире.  
Пять-руками помахать.  
Шесть-за стол тихонько сесть.  
Семь, восемь-лень отбросим.

***Мишка***

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка покружись  
А потом земли коснись  
И животик свой потри - раз, два, три!

***Зайки***

Зайки, где вы пропадали?   
 Мы в капусте отдыхали *(Трясутся от страха)*   
А капусту вы не ели?   
Только носиком задели.   
Вас бы надо наказать.   
Так попробуй нас догнать!

***Самолёты***

Самолёты загудели *(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*Самолёты полетели *(Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*На полянку тихо сели *(Присесть, руки к коленям),*Да и снова полетели.

***Едем-едем мы домой***

Едем-едем мы домой *(Движения имитирующие поворот руля)*На машине легковой   
Въехали на горку: хлоп, *(Руки вверх, хлопок над головой)*  
Колесо спустилось: стоп. *(Руки через стороны вниз, присесть)*

***Листики***

Мы листики осенние,   
На ветках мы сидим. *(Присесть)*   
Дунул ветер - полетели,   
Мы летели, мы летели *(Легкий бег по кругу)*И на землю тихо сели. *(Присесть)*  
Ветер снова набежал   
И листочки все поднял. *(Легкий бег по кругу)*   
Закружились, полетели   
И на землю тихо сели.  *(Присесть)*

***Бегал по двору щеночек***

Бегал по двору щеночек, *(Медленный бег на месте)*  
Видит пирога кусочек. *(Наклон вперед, руки в стороны)*  
Под крыльцо залез и съел,  *(Присесть, руки ко рту)*  
Развалился, засопел. *(Руки в стороны, голову на бок)*

***Девочки и мальчики***

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают *(Ритмичное зажмуривание глаз),*После отдыхают *(Приседают, руки свободные)*

***Буратино***

Буратино потянулся, *(Руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся, *(Наклоны корпуса вперед)*Руки в сторону развел, *(Руки развести в стороны)*   
Ключик, видно, не нашел. *(Повороты вправо и влево)*   
Чтобы ключик нам достать,   
Нужно на носочки встать. *(Руки на поясе, подняться на носочки)*

Ой, летали птички, птички-невелички.  
Все летали, все летали,  
Крыльями махали. *(Махать руками, как крыльями)*На дорожку сели,  
Зернышки поели.  
Клю, клю, клю, клю,  
Клю, Клю, клю, клю.  
Как я зернышки люблю! *(Присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке)*Перышки почистим,  
Чтобы были чище.  
Вот так, вот так,  
Вот так, вот так,  
Чтобы были чище*. (Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)*  
Прыгаем по веткам,  
Чтоб сильней стать деткам.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгаем по веткам. *(Прыжки на месте)*А собачка прибежала  
И всех птичек распугала.  
Кыш – полетели,  
На головку сели,  
Сели, посидели и опять полетели,  
Полетели, полетели,  
На животик сели,  
Сели, посидели и опять полетели.  
Полетели, полетели,  
На плечи сели,  
Сели, посидели и опять полетели.  
Полетели, полетели,  
На колени сели…  
Сели, посидели и совсем улетели. *(Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени. Махи*

*руками)*

А – начало алфавита,  
Тем она и знаменита.  
А узнать ее легко:  
Ноги ставит широко, (*Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*– А теперь ребята, встали!  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад,   
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели, вновь за дело. *(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)*

***Быстро встаньте***

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

***Грибок***

Гриша шел-шел-шел, *(Ходьба на месте)*Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок*, (Наклоны корпуса вперёд)*Положил их в кузовок

***Самолёт***

Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт*. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

***Мы сегодня рисовали***

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем*. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. *(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (*Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)*

***Вместе по лесу идём***

Вместе по лесу идём,   
Не спешим, не отстаём.   
Вот выходим мы на луг*. (Ходьба на месте.)*Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*   
Вот ромашка, василёк,   
Медуница, кашка, клевер.   
Расстилается ковёр   
И направо и налево*. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*К небу ручки протянули,   
Позвоночник растянули.  *(Потягивания — руки вверх.)*   
Отдохнуть мы все успели   
И на место снова сели*. (Дети садятся.)*

***Ёлка***

Наша ёлка велика *(Круговое движение руками),*Наша ёлка высока (*Встать на носочки),*Выше мамы, выше папы *(Присесть и встать на носочки),*  
Достаёт до потолка *(Потянуться).*  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

***Во дворе растёт подсолнух***

Во дворе растёт подсолнух,   
Утром тянется он к солнцу*. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*   
Рядом с ним второй, похожий,   
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх*.)   
Вертим ручками по кругу.   
Не задень случайно друга!   
Несколько кругов вперёд,   
А потом наоборот*. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)*   
Отдохнули мы чудесно,   
И пора нам сесть на место*. (Дети садятся.)*

***Вышел зайчик***

Вышел зайчик погулять.   
Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*Вот он скачет вниз по склону,   
Забегает в лес зелёный.   
И несётся меж стволов,   
Средь травы, цветов, кустов*. (Прыжки на месте.)*Зайка маленький устал.   
Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*Замер зайчик средь травы   
А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*

***Улыбнись***

Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись*. (Наклоны в стороны.)*Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай*. (Приседания.)*А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно*. (Ходьба на месте.)*Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова*. (Вращение корпусом влево и вправо.)*Мы размяться все успели,   
И на место снова сели*. (Дети садятся.)*

***Солнце***

Солнце вышло из-за тучки,   
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*   
Руки в стороны потом   
Мы пошире разведём. (*Потягивания — руки в стороны.)*   
Мы закончили разминку.   
Отдохнули ножки, спинки.

***Аист***

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

***Кузнечики***

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!

***Бабочка***

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел,  
Шевельнулся, потянулся*, (Руки вверх, потянуться)*Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

***Лягушка***

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!

***Ветер***

Ветер дует нам в лицо *(Имитировать дуновение ветра),*Закачалось деревцо *(Качаем туловище).*  
Ветер тише, тише, тише *(Приседать).*  
Деревцо все выше, выше *(Встать, руки вверх).*

***Ветер травушку качает***

Ветер травушку качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
И танцуйте на лужайке.  
**Зайка серенький**  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит *(Массируем ушки).*  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки согреть.  
Вот так, вот так  
Надо лапочки согреть *(Растираем ладошки).*  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать *(Прыгаем).*  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал!

***Шел король по лесу***

Шел король по лесу  
Нашел себе принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем.  
И ножками подрыгаем.  
И ручками похлопаем.  
И ножками потопаем.  
**Вышли мышки**  
Вышли мышки как-то раз *(Ходьба на месте)*  
Поглядеть, который час*. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*Раз, два, три, четыре (*Хлопки над головой в ладоши.)*  
Мышки дернули за гири*. (Руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)*Вдруг раздался страшный звон*, (Хлопки перед собой)*Убежали мышки вон *(Бег на месте).*

***Тима шел***

Тима шел, шел, шел, *(Шагаем на месте.)*Белый гриб нашел*. (Хлопки в ладоши.)*Раз-грибок, *(Наклоны вперед.)*Два — грибок*, (Наклоны вперед.)*Вот и полон кузовок.

*\*\*\**

Утром гномы в лес пошли *(Шаг на месте)*  
По дороге гриб нашли *(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)*А за ним-то раз, два, три  *(Наклоны туловища из стороны в сторону)*  
Показались ещё три! *(Руки вперёд, затем в сторону)*  
И пока грибы срывали, *(Наклоны вперёд, руки к полу)*  
Гномы в школу опоздали. *(Руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*Побежали, заспешили *(Бег на месте)*И грибы все уронили! *(Присесть)*

*\*\*\**

Вот окошко распахнулось *(Руки в стороны)*Вышла кошка на карниз. *(Имитация мягкой, грациозной походки кошки)*  
Посмотрела кошка наверх*, (Запрокинуть голову, посмотреть вверх)*  
Посмотрела кошка вниз. *(Опустить голову, посмотреть вниз)*  
Вот налево повернулась, *(Повернуть голову налево)*  
Проводила взглядом мух. *(Повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)*  
Потянулась, улыбнулась  *(Соответствующие движения и мимика)*  
И уселась на карниз.

***Загудел паровоз***

Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу.

***Отдых наш – физкультминутка***

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, *Шагаем на месте.*

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, *Движения руками: в стороны,*

Раз и два, раз и два! *Вверх, в стороны, вниз.*

***Листопад***

Падают, падают листья, *Взмахи руками.*

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья *Повороты вокруг себя.*

По ветру вьются летят.

***Детский сад***

Детский сад, детский сад, *Хлопки на каждое слово*

Он всегда детям рад. *Развороты кистей в*

Буду в садике играть  *разные стороны,*

Иконструктор собирать, *пальцы кистей соприкасаются.*

И игрушки за собой убирать. *Рука двигается* вправо-влево.

Буду бойко танцевать *Приседание. Танцевальные движения.*

И лепить и рисовать, *Имитировать лепку и рисование.*

Буду песни каждый день напевать. *Руки «замком» перед собой.*

***Фрукты***

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками «Много».*

Будем яблоки крошить, *Имитировать как крошат,*

Грушу будем мы рубить, *рубят,* *отжимают,*

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *Кладут, насыпают песок.*

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

***Часы***

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт, *Наклоны вправо- влево.*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *Дети садятся в глубокий присед.*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью. *Приседания.*

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга. *Вращение туловищем вправо*

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой. *Вращение туловищем влево.*

А часы идут, идут, *Ходьба на месте*

Иногда вдруг отстают. *Замедление темпа ходьбы.*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *Бег на месте.*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *Дети останавливаются.*

***Ягоды***

А в лесу растет черника, *Поднимаясь на носочках, руки*

Земляника, голубика. *тянуть вверх, затем плавно опустить,*

Чтобы ягоду сорвать, *встать на всю ступню.*

Надо глубже приседать. *Приседания.*

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. *Ходьба на месте.*

***Дни недели***

В понедельник я купался, *Изображаем плавание.*

А во вторник –рисовал. *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался, *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл. *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал, *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал. *Хлопки в ладоши.*

А в субботу, воскресенье *Дети садятся* *на корточки, руки*

Целый день я отдыхал.  *под щеку - засыпают.*

***Грузовик***

Грузовик песок везет. *Идут по кругу, изображая руль в руках.*

Удивляется народ: *Останавливаются,*  *поворачиваются*

*лицом друг другу, разводят руками,*

*делают удивленное лицо.*

«Вот так чудо - чудеса,  *2 раза наклоняют голову вправо – влево.*

*В нем песок под небеса». Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

***\*\*\****

Вверх рука и вниз рука. *Одна правая рука вверх, другая вниз,*

Потянули их слегка. *Рывком менять руки.*

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Приседания с хлопками: *Приседания, хлопки в ладоши над головой.*

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим головой, *Вращение головой вправо и влево.*

Разминаем шею. Стой! *Останавливаются.*

***Самолет***

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, *Махать руками, словно крыльями.*

И дома и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *Несколько глубоких приседаний.*

***\*\*\****

Мы устали, засиделись, *Одна рука вверх, другая вниз,*

Нам размяться захотелось. *Рывками менять руки.*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот, *Повороты корпусом.*

А потом наоборот.

Приседанья начинаем, *Приседания.*

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

И в последний раз присели,

А теперь на место сели. *Дети садятся.*

***Богатыри***

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *Руки в стороны.*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *Поворот вправо.*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *Поворот влево.*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *Поворот вправо.*

Через левое плечо. *Поворот влево.*

***Мишка***

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. *Повороты влево и вправо.*

Потянулся он со сна: *Потягивания, руки вверх.*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. *Вращения головой.*

Наклонился взад-вперед, *Наклоны вперед- назад.*

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки *Наклоны: правой рукой коснуться*

И трухлявые пеньки. *левой ступни, потом наоборот.*

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. *Дети садятся.*

***Цветки***

Наши алые цветки *Раскрываются пальчики, кисти*

Распускают лепестки. *рук поворачиваются вправо- влево.*

Ветерок чуть дышит, *Потихоньку пошевелить пальчиками.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки, *Сомкнуть пальцы вместе («в бутон»).*

Тихо засыпают. *Кисти рук опустить вниз.*

Головой качают. *Круговые движения кистями рук.*

***\*\*\****

Мы к плечам прижали руки, *Руки к плечам, вращение вперед и*

Начинаем их вращать.  *назад.*

Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей, *Приседания.*

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем «Нет!» на всё на свете.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем, *Ходьба на месте.*

Выше ноги поднимаем!

***На лугу***

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. *Шагаем на месте.*

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, *Развели руки в стороны, вперед.*

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, *Присели.*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем *Хлопаем в ладоши.*

И ногами топаем! *Топаем ногами.*

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! *Шагаем на месте.*

# *Киска*

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

# *Котята*

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

# *Мишки*

Мишки по лесу гуляли, *(Идем вперевалочку)*

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так *(Ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)*

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так. (*Собираем ягоды и складываем в «корзинку»)*

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так *(Гладим себя по животику)*

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так

# *Звериная зарядка*

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться *(Кулачками потереть глаза)*

Любят долго потянуться *(Потянуться)*

Обязательно зевнуть *(Зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*

Ну и хвостиком вильнуть *(Движение бедрами в стороны)*

А волчата спинку выгнуть *(Прогнуться в спине вперед)*

И легонечко подпрыгнуть (*Легкий прыжок вверх)*

Ну, а мишка косолапый *(Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*

Широко расставив лапы *(Ноги на ширине плеч)*

То одну, то обе вместе *(Переступание с ноги на ногу)*

Долго топчется на месте *(Раскачивание туловища в стороны)*

А кому зарядки мало — начинает все сначала.