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 противо положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль чики 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 раке ты»; 3—4 — основная стойка.)

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали *Выпрямится.*
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. *Выпрямится 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 влево-вправо.)*
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 - круторoган-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 влево-вправо.)*
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.

Весёлые 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 наобо рот — 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 влево-вправо.)
Спать ребятам не давали:
(Наклоны туловища влево-вправо.)
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,
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,
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, 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! 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 (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)
Точновсё 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 видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

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.
(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, расслабить ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгат ь 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, посмот реть вправо-влево.)

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 но сом рисует. Все упражнения сопровожда ются 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 влево-вправо, «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 парту тихо 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!

«На водопой»
Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)
За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)
За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)
За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)
За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)
Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)
Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают".

«Динамическая пауза.»

Раз – два – три – четыре – пять –
В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)
По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").
Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)
И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).
Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.

"Медвежата"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

"Гром"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

"Листики"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул - полетели,

Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

"Улыбнитесь"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.

«Птички –невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).
Лапка, два! (выдвигают другую ногу).
Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).
Крылышко, раз! (одну руку в сторону).
Крылышко, два! (другую руку в сторону).
Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).
Глазик, раз! (закрывают один глаз).
Глазик, два! (закрывают другой глаз).
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички - невелички.
Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улеталиИз архивов Осьмаковой М.В.
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

«Игрушки»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое движение)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)
Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)
Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)
Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)
Она удивилась (развести руки)
Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)
И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)
Покатился по дорожке (бег на месте)
Подождал меня немножко (остановиться)
Наклонюсь, возьму его (наклониться)
И подброшу высоко (имитация движения)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (бег на месте)
Мышка хвостиком виляла (имитация движения)
Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)
Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

«Неваляшки»

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)
Мы танцуем и поем (приседание)
Очень весело живем (прыжки на месте)

«Репка»

Вот мы репку посадили (наклониться)
И водой ее полили (имитация движения)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедем в магазин («поездить» по комнате)

<u>«Соберем букет»</u>

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)
Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)
Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

**

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)
Много будет красоты (развести руки)

**

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)
Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)
Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)
Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)
Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

«Птички»

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)
Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)
Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)
Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

«Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся
(сидит на корточках, встаёт),
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся
(повороты влево, вправо, потянуться),
Взвился вверх и полетел
(плавное движение рук в стороны).
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется
(кружится на месте).

« Шиповник»

Вот шиповника цветы
(разводит руками в стороны),
Просто чудо красоты!
(наклон туловища влево - вправо),
Яркие, пахучие...
(вдох - выдох),
Ай-ай-ай! Колючие!
(двигает головой в разные стороны).

« Зайчики»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит (показывает).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть (показывает),
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать (скачет).
Заплясали гопака.
Взялись зайцы за бока,
Кто-то зайку напугал -
Зайка - прыг - и убежал (садится).
(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

«Солнце»

Солнце глянуло в кроватку,
1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать,
Руки вытянуть пошире,
1, 2, 3, 4, 5.
Наклониться -3,4
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

«Мартышки»

(повторяет все что происходит в стихотворении)
Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

<u>« Буратино»</u>

(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

<u>«Солнце»</u>

Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)
- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)
- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)
- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)
- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
«Зрительная гимнастика.»
Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами)
Слева - сосны, справа – ели. (Выполняют движения глазами влево – вправо).
Дятел сверху, тук да тук. (Выполняют движения глазами вверх – вниз).
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домо
“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день
Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*
И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник.

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*
По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*
Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*
Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

Среда.

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил, (Х*одьба на месте)*
И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*
И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*
Мы покрутим головой
Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*
В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*
Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*
Посидели, постояли,
Притаились как лиса, *(Приседания)*
Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*
Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*
На дворе настала осень, *(Потянуться)*
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*
Пчёлы дали мёду,
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*
Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*
Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*
Посмотрели на столы …*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

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.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-круторoган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

А часы идут, идут.
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
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.)

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.

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.)

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)

Будем прыгать и скакать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
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.)

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.)

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)

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

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.
Весёлые 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.)

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.)

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.

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.

Зарядка.
Каждый день по утрам

делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

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.)

Осенние листья.
Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
На каждую строчку четыре шага в такт.

Удивляемся природе
Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Овощи
В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопаем, *копают*
Срежем мы кочан капусты *срезают*
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*
И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

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,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

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.)

Гриша шел
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Обуваемся
Я умею обуваться, *топать ногами*
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*
Вот они, сапожки, *наклон вперед*
Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*
Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

Стая птиц
Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Птички
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

ЛОСИ
На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над*
Дружная семья: *головой (пальцы прямые,*
раздвинуты),
Папа лось идет с рогами, *шагают на месте,*
высоко поднимая колени,
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка*
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с*
«большими рогами»;
А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.*

Уточки
Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*
Га – га- га! Га – га- га! *отставив руки – «крылья» назад*
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*
Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Домашние животные
Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам ,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько,что беда.
На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, *Прыгают*
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играются.

Шеей крутим осторожно
Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

На дворе у нас мороз
На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Снегири.
Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*
Головой вертят,улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

Головою три кивка.
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Я мороза не боюсь
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)

Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Мы на лыжах в лес идём.
Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться
Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Посуда
Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*

Вот фарфоровые чашки, *приседать*
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*
Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

Дружно встали на разминку
Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Шофер
Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.*
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*
«В небеса ,мотор,вези, *Бегут, расставив руки.*
Чтобы птицы пели.»

«Маляры»
Маляры извёстку носят, *Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.*
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*
Я бы тоже так сумел *«Красят».*

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.)

Паровоз кричит
Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

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.)

Весёлые 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.)

К речке быстрой.
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой

Мамам дружно помогаем
Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие

полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

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.

Цапля ходит по воде
Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

«Коля-неряха»
Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*
У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*
Под столом ремень и брюки, *Приседают.*
Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*
Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*

Раз — цветок, два — цветок
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

Космос.
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.)

Космонавт
В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

Наша Родина -Россия.Столица Родины-Москва.
Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Часы
Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

Моя семья.
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

День Победы.
Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)
Насекомые.
Паучок
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Прыгайте кузнечики
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Скоро в школу.
Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

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.)
(Г. Виеру)