**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.

**Аист**

(стоя на одной ноге)   
Очень трудно так стоять,   
Ножку на пол не спускать   
(поменять ногу)   
И не падать, не качаться,   
За соседа не держаться.

**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.)

**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.

**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.

**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-крутороган-чики-брыки,

(Хлопаем в ладоши.)  
Корова-комол а-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.)

**Буратино**

Буратино потянулся.

(Руки поднять вверх и потянуться на носочках).  
Раз – нагнулся, два – нагнулся.

(Наклоны влево и вправо).  
Руки в стороны развел,

(Развести руки в стороны).  
Ключик, видно, не наше

(Вращения руками перед грудью).  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

(Руки поднять вверх и потянуться на носочках).

**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.

**Букет цветов**

Посадили зернышко

(ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»)

Выглянуло солнышко,

Солнышко, свети - свети!

(сжимаем и разжимаем кисти рук по очереди)

Зернышко, расти – расти!

(ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки,

(ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)

Распускаются цветочки

(сжимаем и разжимаем кисти рук по очереди)

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

**Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(Руки в стороны).

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.

**Ванька**

 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!

**Весёлые гуси**  
 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 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.)

**Ветер**Ветер дует нам в лицо.   
(помахать руками на лицо)   
Закачалось деревцо.   
(покачаться из стороны в сторону)   
Ветер тише, тише, тише.   
(присесть, помахать руками вверх-вниз)   
Деревцо всё выше, выше.   
(потянуться вверх)

**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 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.)

**В понедельник**  
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.)  
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)  
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)  
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**Вы достать хотите крышу**  
Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Выполняем упражненье**  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**Выросли деревья в поле**  
Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  
Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**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.)

**Вышел клоун**  
Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

**Вышли мышки**  
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
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 или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**  
Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)

«В лесу»

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

**Влас с корзиной в лес пошел.**

Влас с корзиной в лес пошел,

(шаги с высоким подниманием ног)

Все поляны обошел,

(ритмичный поворот вокруг себя)

К старой елке подошел

(присесть, руки на пол)

И огромный гриб нашел.

(встать, руки в стороны).

**В комнату вошел мой папа.**

В комнату вошел мой папа,

(шаги с высоким подниманием ног)

Мама в шкаф убрала шляпу,

(встать на цыпочки, руки вверх)

В конуру залез наш пёс,

(присесть, руки к коленям)

Петя в дом арбуз принес.

(встать, развести руки в стороны)

**"8 Марта"**

Я дома маме помогаю,

Пол мету, носки стираю.

Время зря я не теряю

Перемою всю посуду,

Отдыхать потом я буду

**Веселая пляска**

Чоки – чоки, руки в боки,

А теперь начнем подскоки.

Прыгнем вместе: раз, два, три

Сядь на место и замри.

Правую руку вверх – ах!

Левую руку вверх – ух!

Ах-ух! ах – ух!

Пляшут руки во весь дух!

**Внимательный мишка**

По полянке мишка шёл

(пальцы одной руки шагают по ладони другой руки)

И в бочонке мёд нашёл.

(царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой руки)

Лапкой мёд он доставал,

(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки)

Язычком его лизал.

(круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки)

Нету мёда!

(крепко зажать кулаки)

Где же мёд?

(выпрямить напряженные пальцы)

Ищет мишка – не найдёт.

(ладони на щеках, качаем головой)

Нужно обязательно

Мишке быть внимательным.

(указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

**Веселый оркестр**

Кот играет на баяне,

Зайка наш на барабане.

Ну а мишка на трубе

Поиграть спешит тебе.

Если станешь помогать,

Будем вместе мы играть!

**Ветер и листья**

Осень листья золотит,

Ветер ими шелестит.

(имитировать движения кисти, будто что-то красишь)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу

(потереть ладошку о ладошку).

Он повсюду их разносит,

Поиграет, снова бросит

(руки вытянуть перед собой, развести в стороны, соединить, встряхнуть).

Тшш- тшш, тшш-тшш

(опять потереть ладошки).

Вверх поднимет, закружит

И на месте завертит

(поднять руки и покружиться).

Шур-шур-шур, шур-шур-шур

(потереть ладошки).

Соберет в большую кучу

(руками нарисовать кучу),

Убежит и сядет в тучу

(слегка присесть)

Тшш- тшш, тшш-тшш

(приложить палец к губам).

**В гости к кошке**

Позвала нас в гости кошка, (ладони на щеках, качаем головой)

И пошли мы по дорожке. (пальцы шагают по коленям)

Топ – топ, (ладони хлопают по коленям)

Прыг – прыг, (кулачки стучат по коленям)

Чики – брики, (ладони поочередно хлопают по коленям)

Чики – брик. (кулачки стучат поочередно по коленям)

Видим дерево высокое, (наставляем кулачки друг над другом)

Видим озеро глубокое. (волнообразное движение кистями)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно – «птица»)

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, (пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)

Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Это дом, («крыша»)

А в нем окошко («окно»)

Нас встречают кот и кошка. (хлопаем в ладоши)

Мы немножко погостим (руки «здороваются»)

И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям)

Топ – топ, (ладони хлопают по коленям)

Прыг – прыг, (кулачки стучат по коленям)

Чики – брики, (ладони поочередно хлопают по коленям)

Чики – брик. (кулачки стучат поочередно по коленям)

**Головой качает слон**  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**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.)

**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.

**Галка**

На берегу галка сидела,

(присесть, руки к коленям)

С дерева потом слетела

(встать, помахать руками)

На кровати спит Федот

(присесть, руки к щекам)

И с кровати не встает.

(встать, развести руки в стороны)

**Гномы**

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 опаздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)  
Побежали, заспешили (бег на месте)  
И грибы все уронили! (присесть)

**Грибы да ягоды**

Я в лесу нашёл грибок.

Я сорвать его не смог:

(ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)

Дождь грибочек поливал,

(пальцы ласково гладят по щекам)

И грибочек подрастал.

(руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг)

Называем грибы.

Ягодка росла в лесу.

Я домой ее несу.

(кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)

Солнце ягодку согрело,

(пальцы ласково гладят по щекам)

Наша ягодка поспела.

(делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)

Называем ягоды.

**Гусеница**

Шла гусеница по дорожке,

У неё в ботинках ножки.

(пальцы одной руки, затем второй идут по столу)

Ротик, нос, а глаза – два

(нарисовать на столе или в воздухе рот, нос, глаза)

И большая голова

(нарисовать пальцами большой круг на столе или в воздухе)

Желтый, зеленый, красный, синий,

(пририсовывать к голове кружочки)

С улыбкой ты всегда красивый!

(хлопки в ладоши)

**Грузовик**

Грузовик песок везет.

(Идут по кругу, изображая руль в руках).

Удивляется народ:

(Останавливаются,  поворачиваются лицом другдругу,разводяруками),

 «Вот так чудо - чудеса,

 (2 раза  наклоняют голову вправо – влево).

  В нем песок под небеса».

(Тянутся на носочках, поднимая руки вверх).

**Две веселые лягушки**  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

**Две птички**  
Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

**Дети едут на машине**  
Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.

**Дети с палками идут**  
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)  
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)  
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)  
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)  
Ровно палки все несут.  
Раз, два, три, четыре!  
Палки дружно положили,  
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)  
Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут** (продолжение)  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Палки дружно положили,  
Снова бегать и скакать!  
Стали палки поднимать,  
Стали палки опускать,  
Поднимать и опускать,  
Поднимать и опускать.  
Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,  
Потом вместе все вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Дети утром рано встали**  
Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Дождь!**  
Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**  
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**  
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.)

**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.)

**Дует ветер с высоты**  
Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Дождь**

Капля – раз, капля – два,  
Очень медленно сперва,  
(Хлопки руками на каждое слово).  
А потом, потом, потом -  
Все бегом, бегом, бегом.  
(Бег).

Стали капли поспевать,   
Капля каплю догонять.  
(Хлопки руками на каждое слово).  
Кап-кап, кап-кап).  
(Свободные движения пальчиками).  
Зонтики скорей раскроем,  
От дождя себя укроем.  
(Соединить руки над головой).

**Дождик**

Приплыли тучи дождевые   
Лей дождик - лей!   
(руки вытянуты, ладоши вниз)   
Дождинки пляшут,   
(потрясти руками, потопать ногами)   
Как живые,   
Пей, рожь, пей!   
И рожь, склоняясь к земле зелёной,   
Пьёт, пьёт, пьёт   
А тёплый дождик неугомонный   
Льёт, льёт, льёт!   
(наклониться, присесть)

**Девочки и мальчики.**

Девочки и мальчики

(руки на пояс)

Прыгают как мячики,

(ритмичные прыжки0

Ножками топают,

(топанье ногами)

Ручками хлопают,

(хлопки в ладоши)

Глазками моргают,

(руки на пояс и ритмичное зажмуривание глаз)

После отдыхают.

**Детский сад.**

Детский сад, детский сад,

(Хлопки на каждое слово)

Он всегда детям рад.

(Развороты кистей)

 Буду в садике играть

 И  конструктор собирать,

И игрушки за собой убирать.

(Рука двигается вправо-влево).

Буду бойко танцевать

И лепить и рисовать,                                    .

Буду песни каждый день напевать.

(Руки «замком» перед собой).

**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)

**Едем, едем**  
Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

**Еле, еле**  
Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

**Если нравится тебе**  
(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То сделай всё!

**Есть в лесу**  
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

**Ёжик**  
Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**  
У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)  
Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)  
Убери иголочки  
Дальше от ребяток.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**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).

**Ёжик**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть –

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе

**Жила-была мышка**  
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)  
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)  
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)  
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)  
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)  
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)  
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)  
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)  
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**Загудел паровоз**  
Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**За дровами мы идём**  
За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. (Ходьба.)  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

**Зайчики**

Жили-были зайчики

 (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)

На лесной опушке,

 (прямые руки вверх, пальцы врозь- «дерево» и качаемся)

Жили-были зайчики

 (подпрыгиваем на месте)

В беленькой избушке.

(соединили руки над головой «домик»)

Мыли свои ушки,

 (изображаем как моем уши)

Мыли свои лапочки,

 (потираем правой рукой левую и наоборот)

Наряжались зайчики,

(приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)

Надевали тапочки.

(поочерёдно вытягиваем вперёд и ставим на пятку

то левую, то правую ногу)

**Заинька**  
(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.

**Заинька**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)

**Зайка**  
Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)  
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

**Зайка**  
Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания )

**Зайка**  
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

**Зайки**  
Зайки серые сидят, (Присели.)  
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.

**Зайчики**  
 Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. (Дети показывают.)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)  
Раз-два, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)  
Кто-то зайку напугал —  
Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

**Зайцы**  
Взялись зайца за бока,  
Заплясали гопака.  
Прилетели утки,  
Заиграли в дудки.  
Ах, какая красота,  
Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

**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!

**Звуки**  
Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:  
1 — гуси (Га-га-га.)  
2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)  
3 — ослики (Иго-го.)  
4 — собачки (Гав-гав.)  
Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)

**Землянику ищем**  
Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,  
Начинаем искать опять.  
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!

**Зарядка**

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три – четыре  
И на месте поскакать – пять.

**Зимние забавы**

Мы на лыжах идем,

Мы взбираемся на холм.

(Дети идут друг за другом, имитируя ходьбу на лыжах).

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

(Машут руками, словно работают лыжными палками)

Вдруг поднялся сильный ветер,

(Подняли руки вверх)

Он деревья кружит, вертит,

(Вращение туловищем вправо, влево)

И среди ветвей шумит,

Снег летит, летит, летит.

(Руки вытянуты вперед, плавно опускаются)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

(Прыжки по кругу)

Раз – прыжок и два – прыжок-

(Прыжок в круг, прыжок из круга)

Вот и скрылся наш дружок.

(Присели)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо в садик возвращаться.

(Ходьба)

**Зима**

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз. (пальцами массажируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос. (ладошкой массажируем кончик носа)

Снег, (плавные движения ладонями)

Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)

Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправлено)

Все на улицу – вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)

Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)

Шапку, шубу, валенки. (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)

Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)

И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)

Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)

Декабрь, Январь, Февраль.

(кулак, ребро, ладонь)

**Звериная зарядка.**

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

Любят долго потянуться

Обязательно зевнуть

Ну и хвостиком вильнуть

 А волчата спинку выгнуть

И легонечко подпрыгнуть

Ну, а мишка косолапый

Широко расставив лапы

То одну, то обе вместе                                                              Долго топчется на месте

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

**Кот**

Ходит кот по лавочке,

 (ходьба на месте)

Водит кошку за лапочки:

 (взялись за руки)

Топы, топы по лавочке!

 (топаем)

Цапы, цапы за лапочки!   (стучим друг друга по пальчикам)

**Как на пишущей машинке**  
Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Туки-туки-туки-тук!  
Туки-туки-туки-тук!  
И постукивают,  
И похрюкивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

**Как приятно в речке плавать!**  
Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)  
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)  
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)  
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстрей.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)  
И на травке отдыхаем.

**Кап-кап**  
Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)  
У меня в апреле  
На весеннем тепле  
Капельки поспели.  
Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)  
Детям на игрушки.  
Кап-кап воробью  
Прямо по макушке.

**Кинь, кинь, перекинь**  
Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два — догоняй,  
Ну, попробуй-ка поймай!  
Три, два, один да четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мы отдохнем  
И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

**Клён**  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

**Косари**  
Тишина стоит вокруг,  
Вышли косари на луг.  
Взмах косой туда-сюда,  
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

**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.)

**Кот Антипка**  
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)  
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)  
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)  
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)  
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)  
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)  
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)  
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)  
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)  
Потому что в час вставать. (Шагаем 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.

**Крутятся вперёд колёса**  
Это трасса мотокросса.  
Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать,  
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**Кто?**  
Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)  
По болоту мы пройдёмся (Ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

**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.)

**Кто играет с нами в прятки?**  
Это чьи мелькают пятки?  
Кто играет с нами в прятки?  
Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)  
Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)  
Кто там прячется от нас?  
Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)  
Это шустрая лягушка!  
Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)  
Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)  
Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)  
А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)  
Чем мы можем ей помочь?  
Ведь сегодня ясный день,  
Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

**Кто на месяце живёт?**  
Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)  
Машет лис своим хвостом,  
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)  
А вокруг летают звёзды,  
Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

**Кузнец**  
Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
— Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова —  
Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки

стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

**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.)

**Кулик**  
Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду.  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.  
Влез на колоду и снова в воду.  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной,

|  |  |
| --- | --- |
| И полетел. (Дети произносят текст,  затем садятся на корточки, обхватывая  колени руками и низко опустив голову,  повторяют приседания. Затем встают,  вытягивают руки в стороны и встряхивают ими.  Прыгают на месте, потряхивая руками.)  **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.  **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.  **Листочки**  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)    **Листопад.**  Падают, падают листья,  (Взмахи руками).   В нашем саду листопад  Желтые, красные листья   (Повороты вокруг себя).  По ветру вьются летят.  **Мамочка**  Мамочка, мамочка, мы тебе поможем,  (Дети идут по кругу, взявшись за руки)  Сами всё уберём и на место сложим.  Мы свои платочки в тазике стираем,  (Дети останавливаются и изображают руками)  Вот как мы сегодня маме помогаем! стирку платочков.  Мамочка, мамочка, мы тебе поможем,  (Дети идут по кругу, взявшись за руки).  Сами всё уберём и на место сложим.  Щёткой пол на кухне чисто подметаем,  ( Дети останавливаются и «метут» пол).  Вот как мы сегодня маме помогаем!  Мамочка, мамочка, мы тебе поможем,  (Дети идут по кругу, взявшись за руки).  Сами всё уберём и на место сложим.  Мы тарелки моем, сухо вытираем,  (Дети останавливаются и «моют, вытирают»)  Вот как мы сегодня маме помогаем. тарелки.  **Мишка**  Мишка лапой кушал мёд,  Набрал он мёда полный рот.  На пенёчке он сидит  И тихонько говорит:  «Я мишутка косолапый,  Не хочу сосать я лапу,  В гости лучше я пойду,  Друга я себе найду».  Мишутке закрывают глаза,  он среди детей, стоящих в кругу,  выбирает кого-то.  Ощупывает и узнает кто это.  **Магазин одежды**  Открываем магазин,  (соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)  Протираем пыль с витрин.  (ладонь одной руки массажирует тыльную сторону другой, и наоборот)  В магазин заходят люди,  (подушечки четырех пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой руки)  Продавать одежду будем.  (костяшки сжатых в кулак пальцев двигать  вверх–вниз по ладони другой руки)  Платья, кофты, брюки, шорты….  (называют одежду)  Магазин теперь закроем,  (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать  по центру другой ладони)  Каждый пальчик мы помоем.  (массаж каждого пальца между  фалангами указательного и среднего пальцев  другой руки)  Потрудились мы на «пять» -  (потираем ладони)  Пальцы могут отдыхать!  (поглаживаем каждый палец)  **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  **Мишка**  Мишка вылез из берлоги,  Огляделся на пороге.  Потянулся он со сна:                                          .  К нам опять пришла весна.  Чтоб скорей набраться сил,  Головой медведь крутил.  Наклонился взад-вперед,  Вот он по лесу идет.  Ищет мишка корешки  И трухлявые пеньки.  В них съедобные личинки-  Для медведя витаминки.  Наконец медведь наелся  И на бревнышке уселся.  **Мы топаем ногами**  Мы топаем ногами.  Топ, топ, топ (ходьба на месте).  Мы хлопаем руками.  Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).  Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).  Мы руки поднимаем (руки вверх).  Мы руки опускаем (руки вниз).  Мы руки разведем (руки в стороны).  И побежим кругом (бег).  **Ножками затопали.**.  Ножками затопали,  (топанье ногам)  Ручками захлопали,  (хлопки в ладоши)  Головку опускаем  (наклон, руки вперед)  И спинку выпрямляем.  /выпрямиться, руки на пояс  **Ножки**  По ровненькой дорожке,  (ходьба на месте) По ровненькой дорожке  Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам,  (прыгаем, слегка продвигаясь на месте) По камешкам, по камешкам... В яму - бух!   (приседаем на корточки) По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом - Здесь мы живем. По окончании текста бежим в дом  **Ножки**  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенёчки.  Кто высоко так шагал ─  Не споткнулся, не упал.  **Найди животных**  Мы тихонько в лес зайдём (пальцы шагают по столу (коленям).  Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая ухо (меняем)  Там деревья подрастают,  К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами второй руки, и наоборот)  Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза – кулаками)  Животных мы хотим найти. (одна рука – ребро, вторая рука – кулак (и наоборот)  Дети по очереди называют диких животных.  **Новый год**  Наступает Новый год!  (хлопаем в ладоши)  Дети водят хоровод.  (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуть,  кисти внутрь-наружу)  Висят на елке шарики,  (поочередно соединяем пальцы на двух руках,  образуя шар)  Светятся фонарики.  (фонарики)  Вот сверкают льдинки,  (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)  Кружатся снежинки.  (легко и плавно двигать кистями)  В гости дед Мороз идет,  (пальцы шагают по коленям)  Всем подарки он несет.  (трем друг об друга ладони)  Чтоб подарки посчитать,  Будем пальцы загибать:  (хлопаем по коленям, одна рука – ладонью,  другая кулаком, а затем меняем)  1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10  (по очереди массажируем каждый палец)    **Путешествие**  Тук-тук-тук, тук-тук-тук,  Наши ушки слышат стук.  (возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)  Вот ладошечки шуршат,  (потирание ладоней друг о друга)  Наши пальчики трещат.  (потирание кулачков друг о друга)  Теперь в ладоши громко бей,  (хлопки)  А теперь ты их согрей.  (ладони на щёки)  К путешествию готовы?  (кулаки на коленях)  Да!  (руки вверх, ладони раскрыть)  В путь отправимся мы снова:  (вращательные движения кистями)  Сядем мы на самолет  И отправимся в полет.  (руки вытянуты в стороны, ладони напряжены)  Мы теперь на корабле,  Нас качает на волне.  (ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)  Едет поезд,  (ребром ладони двигаем по коленям)  Колеса стучат.  (кулачки стучат по коленям)  В поезде много веселых ребят.  (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени).  **Наши ручки**  Если пальчики грустят –  Доброты они хотят.  (пальцы плотно прижимаем к ладони)  Если пальчики заплачут –  Их обидел кто-то, значит.  (трясем кистями)  Наши пальцы пожалеем –  Добротой своей согреем.  («моем руки, дышим на них)  К себе ладошки мы прижмём,  (поочередно одну вверху, одну внизу)  Гладить ласково начнем.  (гладим ладонь другой ладонью)  Пусть обнимутся ладошки,  Поиграют пусть немножко.  (скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук быстро легко стучат)  Каждый пальчик нужно взять  И покрепче обнимать.  (каждый палец зажимаем в кулачке).  **На лугу**  Мы  по лугу прогулялись  И немножко запыхались.  Встанем, глубоко вздохнем,  Упражнения начнем.  Руки в стороны, вперед,  А потом наоборот.  Чудеса у нас на свете:  Стали карликами дети,   А потом все дружно встали,  Великанами мы стали.  Вот как дружно хлопаем  И ногами топаем!  Хорошо мы погуляли  И нисколько не устали!  **Обезьянки**   Рано утром на полянке (хлопаем) Так резвятся обезьянки: Правой ножкой топ, топ! Левой ножкой топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?  (встаем на носочки и тянемся вверх)  **Осень**  Ветер по лесу летал  (дети плавно машут кистями рук)  Ветер листики считал:  (поочередно загибают пальцы)  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с берёзки золотой,  Вот последний лист с осинки,  Ветер бросил на тропинку.  (машут кистями рук, как бы сбрасывают листву)  **Осень**  Осень, осень,  (трем ладошки друг о друга)  Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)  Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)  Погляди! (ладони на щеки)  Листья желтые кружатся,  (плавное движение ладонями)  Тихо на землю ложатся. (ладони гладят  по коленям)  Солнце нас уже не греет,  (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)  Ветер дует всё сильнее,  (синхронно наклоняем руки в разные стороны)  К югу полетели птицы,  («птица» из двух скрещенных рук)  Дождик к нам в окно стучится.  (барабанить пальцами по ладоням)  Шапки, куртки надеваем (имитируем)  И ботинки обуваем (топаем ногами)  Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)  Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.  (кулак, ребро, ладонь)  **Отдых наш  – физкультминутка.**  Отдых наш  – физкультминутка.  Занимай свои места:  Шаг на месте  левой, правой,  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,  вверх, в стороны, вниз).  Раз и два, раз и два!  **Путешественники**  Уже круг, шире круг,  Видим руки. Нету рук.  Упражненье начинаем,  Руки выше поднимаем.  Кулачки зажали. Тихо посчитали:  1, 2, 3, 4, 5 – ручки могут отдыхать.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Оказались за рулём –  Мы машину вдаль ведём.  Крепко руль держали.  Ехали – устали.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  На корабль мы не попали,  Волны сильно нас качали.  Чтоб случайно не упасть  Ноги нужно напрягать.  1, 2, 3, 4, 5 – ноги могут отдыхать.  **Путешественники**  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Вот мы на велосипеде  Едем, едем, едем, едем.  Все проехали дороги,  Отдыхают наши ноги.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Набежала черная туча –  Мы глаза зажмурим лучше.  Всё лицо мы напрягаем,  Теперь спокойно отдыхаем.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Дождь пошел и сильный ветер –  Задрожали наши дети.  Всё тело наше в напряженье,  Очень трудно без движенья.  1, 2, 3, 4, 5 – теперь мы можем отдыхать.  Всем, конечно, очень нравится  Лечь, глаза закрыть, расслабиться.  **Птички** Птички в гнёздышке сидят  (присесть)  И на улицу глядят.  Погулять они хотят  (подняться на носочки)  И тихонько все летят.  (помахать руками)  **Птички**  Птички прыгают, летают. (Машут руками и подпрыгивают). Птички крошки собирают. "(Клюют"). Перышки почистили. Клювики почистили. (Погладить руки, носики). Птички летают, поют, (Машут руками). Зернышки клюют. ("Клюют".)    **Посуда**  Правой рукой чищу картошку  Мелко нарежу лук и морковку.  В горсть соберу, накрошу очень ловко  Теплой водой горстку риса помою  Сыплю в кастрюлю рис левой рукою  Правой рукой возьму поварешку  Перемешаю крупу и картошку  Крышку возьму я левой рукою  Плотно кастрюлю я крышку закрою.  Варится супчик, бурлит и кипит  Пахнет так вкусно. Кастрюлька пыхтит  Обсушил нам снегирька.  **Пальчики**  Мы играли, мы играли,  (круговые движения кистями рук)  Наши пальчики устали.  (движения кисти вверх-вниз)  А теперь мы отдохнём  (имитация движения волны)  И опять играть начнём  (круговые движения кистями рук)  **Разноцветные зонты**  День сегодня хмурится,  Дождь с утра на улице.  Желтеют листья, кружатся  И плавают по лужицам.  Все в куртки одеваются,  Зонтами накрываются.  Вот зонтик красный, голубой,  Вот фиолетовый, с каймой.  Вот мимо синий зонт идёт,  С собой зеленый зонт ведет.  И зонт-малыш, и зонт большой  Спешат, наверное, домой.  **Разминка**  Вот мы руки развели, Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились! Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, ниже, не ленись, Поклонись и улыбнусь.  **Разминка**  Все движения разминки  повторяем без запинки!  Эй! Попрыгали на месте.  Эх! Руками машем вместе.  Эхе — хе! Прогнули спинки,  Посмотрели на ботинки.  Эге – ге! Нагнулись ниже  Наклонились к полу ближе.  Повертись на месте ловко.  В этом нам нужна сноровка.  Что, понравилось, дружок?  Завтра будет вновь урок!  **Разминка**  Ввеpх до неба,  (руки вверх, потянулись, встали на носочки) Вниз до тpавки.  (присели) Ввеpх до неба, Вниз до тpавки. А тепеpь покpужились И вниз повалились.    **Разминка**  Сначала буду маленьким,  (присесть)  К коленочкам прижмусь.  (обнять колени руками)  Потом я вырасту большим,  (встать)  До неба дотянусь.  (поднять руки вверх, встать на носочки)  **Разминка**  Мы к плечам прижали руки,  Начинаем их вращать.  Прочь усталость, лень и сука,  Будем мышцы разминать!  А теперь покрутим шеей,  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,  Выше ноги поднимаем!  **Разминка**  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,  Ноги до конца сгибаем.  Вверх и вниз, вверх и вниз,  Приседать не торопись!  И в последний раз присели,  А теперь на место сели.    **Разминка**  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  Приседания с хлопками:  Вниз - хлопок и вверх – хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем – будет прок!  Крутим головой,  Разминаем шею. Стой!  **Солнышко**  Светит солнышко в окошко,   ( подняв руки над головой, вращаем кистями)  Потанцуем мы немножко  Прыг-скок, прыг-скок,   (прыгаем)  Так танцует мой  дружок.  Светит солнышко в окошко,   ("фонарики")  Потанцуем мы немножко  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  (хлопаем)  Так танцует мой  дружок.  Светит солнышко в окошко,    ("фонарики")  Потанцуем мы немножко   Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп,   (топаем)  Так танцует мой  дружок.  **Солнышко**  Руки к солнцу поднимаю  И вдыхаю, и вдыхаю.  Ну, а руки опускаю,  Воздух тихо выдыхаю.  Это очень хорошо.  Что сегодня дождик шел!  **Солнышко**  На носочки встанем, Солнышко достанем. До пяти считаем, Руки поднимаем.  **Снежинки**  (повороты вокруг своей оси)  Мы снежинки, мы пушинки,  Покружиться мы не прочь.  Мы снежинки - балеринки,  Мы танцуем день и ночь.  Встанем вместе все в кружок ─  Получается снежок.  **Самолет**  Мы летим под облаками,   А земля плывет под нами:  Роща, поле, сад и речка,  И дома и человечки.  Мы летать устали что-то,  Приземлились на болото.  **Урожай**  Овощи растут на грядке.  (скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)  Посчитай их по порядку:  (соединить по очереди пальцы на двух руках)  Капуста, перец, огурец,  (кулак, ребро, ладонь)  Я сегодня молодец!  (гладим себя по груди)  На грядке овощи растут,  (скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)  Что же мы увидим тут?  (соединить по очереди пальцы на двух руках)  Картофель, помидор, морковь,  (кулак, ребро, ладонь)  Мы себя похвалим вновь.  (гладим себя по груди).  **Утром дети в лес пошли.**  Утром дети в лес пошли  (шаги с высоким подниманием ног)  И в лесу грибы нашли.  (равномерные приседания)  Наклонялись, собирали  (наклоны вперед)  По дороге растеряли.  (ритмичные разведения рук)  **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).  **Цветки**  Наши алые цветки  Распускают лепестки.  Ветерок чуть дышит,  Лепестки колышет.  Наши алые цветки,  Закрывают лепестки,  Тихо засыпают.  Головой качают. |  |

**Цветные краски**

Вот сейчас закроем глазки

И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мяч, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие Красочки знали это, а уже дети. Конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым. И наши дети – самые добрые и ласковые.

**Цветы"**

Рвать цветы легко и просто

Детям маленького роста

Но тому, кто так высок

Нелегко сорвать цветок.

**Цветок**(и.п. сидя)   
Спал цветок и вдруг проснулся,   
(встать, руки на поясе)   
Больше спать не захотел.   
Шевельнулся, потянулся,   
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)   
Взвился вверх и полетел.   
(бег)   
Солнце утром лишь проснется,   
Бабочка кружит и вьется.

**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).

**Это звери**

У зверей четыре лапы.

(поднимаем и опускаем четыре пальца на обеих руках)

Когти могут поцарапать.

(пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда.

(соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединить пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый.

(волнообразные движения рукой – хвост; «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, ушки

(растираем ладонями уши)

Только на макушке.

(массажируем две точки на темени)

**Ягоды**

А в лесу растет черника,

(Поднимаясь на носочках, руки)

Земляника, голубика.

(тянуть вверх, затем плавно опустить),

Чтобы ягоду сорвать,

(встать на всю ступню).

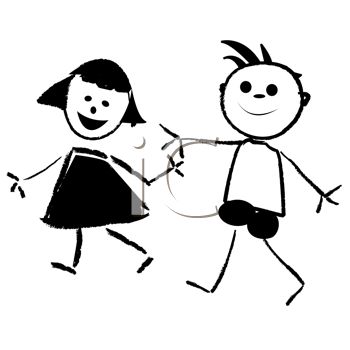
Надо глубже приседать.

(Приседания).

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу.

 (Ходьба на месте).



***Физкультурые***

***минутки***

