

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 34 «Родничок»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

для детей дошкольного возраста



составитель :
воспитатель Кромина Н.В.

Физкультминутки:

- улучшают кровообращение;
- снимают утомление мышц, нервной системы;
- активизируют мышление детей;
- создают положительные эмоции;
- повышают интерес детей к занятиям;
- развивают звуковую культуру речи.



Мячик

ХОРОШО НАДУТЫЙ МЯЧИК
СКАЧЕТ, СКАЧЕТ,
СКАЧЕТ, СКАЧЕТ
ПО ДОРОЖКАМ, ПО БУГРАМ,
СКАЧЕТ ТУТ И СКАЧЕТ ТАМ.
ТОЛЬКО В ДРУГ В ОВРАГ УПАЛ,
СРАЗУ ПРЫГАТЬ ПЕРЕСТАЛ.
БУМ!

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

Во время проговаривания текста стихотворения дети прыгают, словно мячики. На возглас «Бум!» – быстро присаживаются на корточки.

- Игра повторяется 2-3 раза.
- Относится ко всем играм сборника

СОЛНЦЕ И МАМА

СОЛНЦЕ СВЕТИТ ВЫСОКО,
РЕЧКА ТЕЧЁТ НИЗКО.
ГОРЫ ГДЕ-ТО ДАЛЕКО,
МОЯ МАМА–БЛИЗКО!

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища.

- 1 строка** – лёгкое движение прямыми руками перед собой вверх, к солнцу.
- 2 строка** – присев на корточки, гибкими движениями кистей рук изображаем движение речной воды.
- 3 строка** – одна рука – за спиной, другая – козырьком ко лбу. Туловище слегка наклонено вперёд. Всматриваемся вдаль.
- строка** – обеими руками ребёнок обнимает себя.

БЫСТРЫЕ НОЖКИ

ПОБЕЖАЛИ БЫСТРО НОЖКИ
В БАШМАЧКАХ ДА ПО ДОРОЖКЕ.
А ПОТОМ ОСТАНОВИЛИСЬ,
ПОТОПТАЛИСЬ, ЗАКРУЖИЛИСЬ,
КАБЛУЧКАМИ ЗАСТУЧАЛИ,
НА НОСОЧКИ ЛОВКО ВСТАЛИ. УХ!

И.п. Ноги – вместе, руки – вдоль туловища.

- 1-2 строки** – лёгкий бег.
- 3 строка** – останавливаемся.
- 4 строка** – топчемся, затем кружимся на месте. Руки – вдоль туловища.
- 5 строка** – «каблучками» – выставляем одну ногу на пятку, приставляем. «Застучали» – другую ногу на пятку, приставляем. Руки – на поясе.
- 6 строка** – становимся на полупальцы, руки – на поясе.
- 7 строка** – опустившись на полную ступню, наклоняемся вперёд, свободно бросая расслабленные руки вниз. «Ух!»

ВОТ ТАК!

ВОТ	ТАК, ВОТ ТАК
ХЛОПАЮТ	ДЕТИШКИ. ВОТ
	ТАК,
ВОТ	ТАК ТОПАЮТ
	МАЛЫШКИ. ВОТ
	ТАК,
ВОТ	ТАК ДЕТИ
	ПРИСЕДАЮТ.
ВОТ	ТАК, ВОТ ТАК

МАМУ ОБНИМАЮТ.

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки – на поясе.

- 1-2 строки** – дети хлопают в ладоши.
- 3-4 строки** – топают ножками, руки на поясе.
- 5-6 строки** – дети выполняют пружинистые полуприседания, руки на поясе.
- 7-8 строки** – обеими руками обнимают сами себя.

ПТИЧКИ

ПТИЧКИ СТАЙКОЙ ПРИЛЕТЕЛИ
И НА ТРАВКУ
БЫСТРО СЕЛИ.
ПОКЛЕВАЛ КРОШКИ ХЛЕБА,
УЛЕТЕЛИ ВСЕ НА НЕБО.

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки опущены вниз.

- 1 строка** – вскидываем через стороны прямые руки вверх, быстро шевеля пальцами (птички прилетели).
- 2 строка** – приседаем на корточки, одновременно пуская перед собой руки вниз.
- 3 строка** – собранными в горсть пальцами обеих рук «клюём» воображаемые крошки хлеба.
- 4 строка** – ловко (легко) поднимаемся на ноги, одновременно вскидывая перед собой прямые руки вверх, быстро шевеля пальцами (птички улетели).

ВСТАЛИ – СЕЛИ

ВСТАЛИ – СЕЛИ,
ВСТАЛИ – СЕЛИ,
ПОКАЧАЛИ ГОЛОВОЙ.
ВСТАЛИ – СЕЛИ,
ВСТАЛИ – СЕЛИ,
ВОТ И ВСЁ, ДРУЖОЧЕК МОЙ.

И.п. Дети сидят на стульчиках, положив руки на колени, ноги – вместе.

- 1 строка** – на слово «Встали» – поднимаемся на ноги, на слово «сели» – садимся на стульчик.
- 2 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 3 строка** – качаем из стороны в сторону головой.
- 4 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 5 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 6 строка** – разводим прямые руки в стороны вниз, ладонями вверх.

ПРУЖИНКА

РАЗ!	РАЗ!	
РАЗ!	РАЗ!	
БЫТЬ	ПРУЖИНКОЙ	—
ПРОСТО	КЛАСС!	

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

1-2 строки – активное полуприседание с небольшими поворотами туловища вправо-влево. На один возглас «Раз!» – одно приседание.

3-4 строки – подчиняясь установленному ритму стихотворения, продолжаем активные полуприседания. На слово «класс!» выпрямляем правую руку перед собой со сжатыми в кулачок пальцами, кроме большого: он «смотрит» вверх.

ДРУЖБА С ВЕТЕРКОМ

Топ-топ – КАБЛУЧКАМИ,

Тук-тук-тук – КУЛАЧКАМИ.

И ВЕСЁЛЫЕ ЛАДОШКИ

ПУСТЬ ПОХЛОПАЮТ НЕМНОЖКО.

А ТЕПЕРЬ ПОКРУЖИМСЯ,

С ВЕТЕРКОМ ПОДРУЖИМСЯ!

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

1 строка – топаем ногами по полу, подчиняясь ритму стихотворения.

2 строка – стучим сжатыми кулачками друг друга: два коротких удара, один – длинный, два коротких – один – длинный.

3-4 строки – хлопаем в ладоши.

5-6 строки – кружимся.

ПЕСЕНКА ДОЖДИКА

Ручеёк БЕЖИТ, БЕЖИТ...
Ветерок ЛЕТИТ, ЛЕТИТ...
Дождик ВСЁ ИДЁТ, ИДЁТ,
Свою ПЕСЕНКУ ПОЁТ:
«КАП-КАП, КАП-КАП,
КАП-КАП, КАП-КАП».

И.п. Ноги – вместе, руки слегка согнуты в локтях.

- 1 строка** – мелкими шагами движемся по залу, изображая быстрый ручеёк.
- 2 строка** – поднимая и опуская руки-крылья, свободно движемся по залу.
- 3-4 строки** – идём небольшими шагами, руки опущены.
- 5-6 строки** – продолжая движение, ритмично проговариваем: «Кап-кап, кап-кап...»

У КАЖДОГО СВОИ ШАГИ

«ПРЫГ-СКОК»— СКАЧЕТ ЗАЙЧИК,
«ПРЫГ-СКОК»— ПОПРЫГАЙЧИК.
А мишутка – «ОП-ОП»,
Косолапый – «ТОП-ТОП».
Лиска рыжая идёт,
Своим хвостиком ВЕДЁТ.
Быстро ёж бежит по травке, ИЩЕТ ОН
грибы в канавке

А кукушечка летает,
свои песни распевает:

«Ку-ку, КУ-КУ, КУ-КУ».

И.п. Руки согнуты перед собой на уровне груди, кисти рук свисают («заячьи лапки»), ноги чуть согнуты в коленях

- 1-2 строки** – прыгаем «зайчиком».
- 3-4 строки** – «косолапыми» ногами (носки – внутрь, пятки – врозь), притопываем в ритм стихотворения, изображая мишутку.
- 5-6 строки** – мягкими, скользящими шагами движемся по залу, «виляя хвостиком».
- 7-8 строки** – мелкими быстрыми шагами изображаем бегущего ежа.
- 9-10 строки** – машем руками-крыльями, напевая простой мотив песенки кукушки: «Ку-ку, ку-ку, ку-ку...».

ТОПОТУШКИ

Топотушки,	ТОПОТУШКИ
Топали,	ТОПАЛИ
И	В ЛАДОШКИ, И В ЛАДОШКИ
Хлопали,	ХЛОПАЛИ.
	КАК ПРУЖИНКИ ПРИСЕДАЛИ, ВОТ
	ТАК, ВОТ ТАК
	И ГОЛОВКАМИ КАЧАЛИ
	ВОТКАК, ВОТ КАК.
Прыгали,	ПРЫГАЛИ КАК
	МЯЧИКИ, МЯЧИКИ,
Девочки,	ДЕВОЧКИ
И	МАЛЬЧИКИ, МАЛЬЧИКИ.
	А КОГДА, НАПРЫГАВШИСЬ,
	УСТАЛИ,
	ВДРУГ ПРИСЕЛИ,
	МА-АЛЕНЬКИМИ СТАЛИ.

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1-2 строки** – ритмично топаем ножками.
- 3-4 строки** – хлопаем в ладоши.
- 5-6 строки** – делаем пружинистые полуприседания, руки на поясе.
- 7-8 строки** – качаем головками вправо – влево.
- 9-10 строки** – прыгаем как мячики, руки на поясе.
- 11-12 строки** – движения 9-10 строк повторяются.
- 13-14 строки** – остановившись, протираем лоб рукой.
- 15 строка** – резко приседаем.
- 16 строка** – сидим на корточках.

НА ЛОШАДКЕ

На лошадке я скачу,
«Но-но-но!» – я ей кричу. Ты,
лошадка, не робей, Ты
скачи, скачи смелей!
Но! Скачи смелей!
Тпру!

И.п. Держим перед собой двумя руками воображаемую уздечку, спина – прямая, ноги – вместе.

- 1-4 строки** – смело движемся по залу, поочередно поднимая согнутые в коленях ноги, цокаем язычками.
- 5 строка** – движение остаётся прежним, на возгласы «Но! Но! Скачи смелей!» взмахиваем правой рукой.
- 6 строка** – тянем «уздечку» на себя, останавливая лошадку: «Тпру!»

МИШКА ТОРОПЫЖКА

По полянке мишка ходит:
Топ-топ, топ-топ.
Шишки он в траве находит:
Топ-топ, топ-топ.
Вот устал мишутка, сел,
Громко-громко заревел:
«У-у-у....»

И.п. «Косолапые» ноги-носки – внутрь, пятки – врозь, локти отведены от туловища, изображаем мишутку.

- 1-2 строки** – медленно идём по залу, переваливаясь с ноги на ногу.
- 3-4 строки** – наклоняемся, подбираем воображаемые шишки, выпрямляемся.
- 5-6 строки** – присаживаемся на корточки, либо садимся на пол.
- 7 строка** – «ревём» вместе с мишкой: «У-у-у!»

ЧАСИКИ

«ТИК-ТАК», — ЧАСИКИ СТУЧАТ,
«ТИК-ТАК», — СТРОГО ГОВОРЯТ,
«ТИК-ТАК», — ВРЕМЯ ВСЁ ИДЁТ,
«ТИК-ТАК», — ПЕСЕНКУ ПОЁТ:
«ТИК-ТАК, ТИК-ТАК,
ТИК-ТАК, ТИК-ТАК».

И.п. Ноги – вместе, руки – вдоль туловища.

Ритмично проговаривая стихотворение, движемся по залу небольшими отчётливыми шагами. Спина – прямая, руки-«стрелочки» «тикают» вдоль туловища.

Я РИСУЮ

НАРИСУЮ ОБЛАЧКО Я НА
НЕБЕ ЧИСТОМ,
СДЕЛАЮ Я СОЛНЫШКО
КРУГЛЫМ И ЛУЧИСТЫМ. НА
ЗЕМЛЕ ЗЕЛЁНУЮ ТРАВКУ
НАРИСУЮ,
А НАД ЛЕСОМ ЯРКУЮ
РАДУГУ БОЛЬШУЮ.

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки – вдоль туловища.

- 1-2 строки** – правой рукой «рисуем» на небе овальное облачко воображаемой кистью.
- 3-4 строки** – «рисуем» круг солнца и отходящие от него лучи.
- 5-6 строки** – присев на корточки, «рисуем» на ковре траву.
- 7-8 строки** – «рисуем» радугу. Прикоснувшись активными кончиками пальцев правой руки к полу слева от себя, «закрепляем» один её конец. Поднимаясь на ноги, перекидываем выпрямленной рукой радугу-мост над головой на правую сторону. «Закрепляем» другой конец радуги активным прикосновением пальцев к полу.

ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА

У ЗАЙЧИКА ВЫРОСЛИ
СТРЕЛОЧКИ-УШКИ
НА САМОМ ВЕРХУ
И ТОРЧАТ НА МАКУШКЕ. У
ЛИСОНЬКИ ПЫШНЫЙ
И РЫЖЕНЬКИЙ ХВОСТИК, ИМ
ХВАЛИТСЯ ЛИСКА,
КОГДА ХОДИТ В ГОСТИ.
У СЛОНИКА ХОБОТ
ВЕСЁЛЫЙ И КРЕПКИЙ, ОН
МОЖЕТ ИМ СНЯТЬ
АПЕЛЬСИН ПРЯМО С ВЕТКИ.
А ВОТ У ЖИРАФА
ДЛИННЮЩАЯ ШЕЯ.
Я ДАЖЕ ЕЁ ПОКАЗАТЬ
НЕ СУМЕЮ!

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки опущены.

- 1-4 строки** – прикладываем к голове ладони рук с вытянутыми пальцами, изображая заячьи ушки.
5-6 строки – гладим руками воображаемый пышный хвостик, слегка повернув голову назад.
7-8 строки – виляем (хвалимся) «хвостиком».
9-10 строки – обеими руками «рисует» перед собой хобот слоника.
11-12 строки – правой рукой («хоботом») снимаем апельсин с дерева.
13-16 строки – становясь на носки, пытаемся вытянуть шею вверх, ещё выше... ещё выше...

ДВЕ ЛАДОШКИ

ДВЕ ЛАДОШКИ У МЕНЯ –
ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ.
Буду ими хлопать я
РАДОСТНО И СМЕЛО.
А ПОТОМ Я ЗАКРУЖУСЬ И
ПРИТОПНУ НОЖКОЙ. НА
НОСОЧКИ ПОДНИМУСЬ,
ПОСТОЮ НЕМНОЖКО.
НА ЛОШАДКЕ ПОСКАЧУ
ПО ДОРОЖКАМ САДА.
«НО-НО-НО!» – ЕЙЗАКРИЧУ, –
ТЫ СКАЧИ КАК НАДО!»

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки – вдоль туловища.

- 1 строка** – поднимаем перед собой руки, показывая ладони.
- 2 строка** – поочередно показываем правую ладонь и левую.
- 3-4 строки** – хлопаем ладошками.
- 1 строка** – кружимся.
- 2 строка** – притопываем ногой, руки на поясе.
- 7-8 строки** – поднимаемся на носочки.
- 9-10 строки** – сжатыми в кулачки руками держим перед собой воображаемую уздечку и, поочередно поднимая ноги, согнутые в коленях, «скачем на лошадке».

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Ночь	ПРОШЛА,	И	ЗОЛОТОЕ
Солнце	ПОДНЯЛОСЬ		БОЛЬШОЕ.
Травы	К Солнцу	ПОТЯНУЛИСЬ,	
Травы	Солнцу	УЛЫБНУЛИСЬ.	
Птицы	Крыльями	ВЗМАХНУЛИ,	Птицы
	К Солнышку	ВСПОРХНУЛИ.	

ПЧЁЛКА

ТИХО ЗАЖУЖЖАЛА, СОЛНЦУ
«ЗДРАВСТВУЙТЕ!» СКАЗАЛА.

«Ж-ж-ж-ж-ж...»

И.п. Дети сидят на стульчиках, склонив голову на сложенные ладонь к ладони руки, глаза закрыты.

- 1-2 строки** – открываем глаза («Ночь прошла...») и неторопливо встаём на ноги, одновременно поднимая руки через стороны вверх. Пальцы над головой постепенно замыкают круг «солнца».
- 3 строка** – приподнимаясь на носочки, тянемся руками к небу.
- 4 строка** – опустившись на полную ступню, опускаем руки через стороны вниз, улыбаемся.
- 5 строка** – делаем небольшой взмах руками-крыльями.
- 6 строка** – легко вскидываем руки через стороны вверх, быстро шевеля пальцами.
- 7-8 строки** – слушаем текст стихотворения.
- 1 строка** – голосом озвучиваем жужжание пчелы: «ж-ж-ж-ж-ж...»

СКАКАЛОЧКА

Я СКАКАЛОЧКОЙ КРУЧУ,
С НЕЙ ПОПРЫГАТЬ Я ХОЧУ.
Буду ПРЫГАТЬ И СЧИТАТЬ:
«РАЗ! ДВА! ТРИ! ЧЕТЫРЕ! ПЯТЬ!» А ПОТОМ
ОСТАНОВЛЮСЬ,
Со СКАКАЛОЧКОЙ ПОТЯНУСЬ,
ПОСИЖУ, ЧУТЬ ОТДОХНУ,
СНОВА ПРЫГАТЬ Я НАЧНУ.

И.п. Ноги – вместе, руки со сжатыми кулачками отведены от туловища в разные стороны (держим «скакалку»).

- 1-4 строки** – прыгаем на воображаемой скакалке на двух ногах. Руки совершают небольшие вращательные движения.
- 5 строка** – останавливаемся.
- 6 строка** – потягиваемся, слегка прогибая спину, руки со сжатыми кулачками выпрямляются и отводятся назад.
- 7 строка** – приседаем на корточки.
- 8 строка** – поднимаемся на ноги, возвращаясь в исходное положение.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Я СТОЮ НА НОСКАХ, А
ПОТОМ НА ПЯТКАХ.
КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я С УТРА
ДЕЛАЮ ЗАРЯДКУ.
 ПРИСЕДАЮ ВОТ ТАК,
 РУКИ ПОДНИМАЮ
 И ВВЕРХУ БУДТО ШАР
 ИМИ ОБНИМАЮ.
БЫСТРО-БЫСТРО БЕГУ ПО КОВРУ
 ЦВЕТНОМУ.
КАЖДЫЙ ДЕНЬЯ С УТРА
БЕГАЮ ПО ДОМУ.
 «РАЗ-И-ДВА, РАЗ-И-ДВА!»—
 ДЕЛАЮ ЗАРЯДКУ.
 ТО СТОЮ НА НОСКАХ,
 ТО ХОЖУ НА ПЯТКАХ.

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1 строка** – поднимаемся на носки.
- 2 строка** – становимся на пятки.
- 3-4 строки** – повторение движений 1-2 строк.
- 5 строка** – приседаем, руки на поясе.
- 6 строка** – поднимаясь на ноги, ведём руки через стороны вверх.
- 7-8 строки** – смыкаем пальцы округлых рук над головой.
- 9-11 строки** – опустив руки, бежим по залу (либо на месте).
- 12 строка** – останавливаемся, кладём руки на пояс.
- 13 строка** – выполняем наклоны вправо-влево, подчиняясь ритму стихотворения. «Раз-и» – наклон, «два» – выпрямляемся, «раз-и» – наклон в другую сторону, «два» – выпрямляемся.
- 14 строка** – повторение движений 13 строки.
- 15 строка** – поднимаемся на носки.
- 16 строка** – топчемся на пятках.

ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА

Долго мы по лесу шли.
Шли, шли,
Шли, шли.
На полянку мы пришли.
Так.
И увидели высокий, И
 увидели широкий
Дуб изаиньку втраве. Спал
 он сладко в тишине.

И.п. Ноги – вместе, руки – вдоль туловища.

- 1-4 строки** – идём обычным шагом, подчиняясь ритму стихотворения, по залу (либо на месте).
5 строка – останавливаемся.
6 строка – поднимаем руки перед собой вверх, показывая высоту дерева.
7 строка – обхватываем руками воображаемый широкий ствол дерева.
8 строка – присаживаемся на корточки (в «траву»), прикладываем ладони рук (заячьи ушки) к голове.
9 строка – закрываем глаза, склоняя голову на сложенные ладонь к ладони руки (заинька спит).

Я – ВОДИТЕЛЬ САМОСВАЛА

«ДЫРР-ДЫРР-ДЫРР! Би-би-би!
С путь-дороги уходи!»
Сел я в мощный самосвал,
На педали я нажал.
Закрутил рулём:
«Би-би!
С путь-дороги уходи!»
«ДЫРРРРР...»

И.п. Дети сидят на стульчиках, спина – прямая, колени – вместе, ладони рук лежат на коленях.

- 1 строка** – выполняем активные вращательные движения перед собой согнутыми в локтях руками, «заводим» мотор.
- 2 строка** – большим пальцем правой руки три раза нажимаем на «бикалку» воображаемого руля.
- 3 строка** – грозим указательным пальцем правой руки.
- 4 строка** – усаживаемся поудобнее.
- 5 строка** – ступни ног поочерёдно нажимают на воображаемые педали.
- 6 строка** – крутим руль.
- 7 строка** – два раза нажимаем на «бикалку» руля.
- 8 строка** – грозим указательным пальцем правой руки.
- 9 строка** – Поехали!

УБЕЖАЛИ ОТ МЕДВЕДЯ

ПОЛЕТЕЛИ,	ПОЛЕТЕЛИ,	ПОЛЕТЕЛИ	ВЫСОКО.
ОПУСТИЛИСЬ,	ОПУСТИЛИСЬ,	ОПУСТИЛИСЬ	НИЗКО.
ПОБЕЖАЛИ,	ПОБЕЖАЛИ	ПО ТРОПИНКЕ	ДАЛЕКО.
ОКАЗАЛИСЬ	РЯДОМ	С МИШКОЙ	КОСОЛАПЫМ
			БЛИЗКО.
«У-у-у,	– СКАЗАЛ	НАМ МИШКА,	–
У-у-у!	Я СЕЙЧАС	ВАС ДОГОНЮ!»	
ЗАВЕРТЕЛИСЬ	МЫ	ЮЛОЙ	
И	ВЕРНУЛИСЬ	ВМИГ	ДОМОЙ. Ух!

И.п. Ноги – вместе, руки – вдоль туловища.

- 1 строка** – становясь на носочки, поднимаем перед собой прямые руки вверх, шевеля пальцами.
- 2 строка** – опускаемся на корточки, движения прямых рук с вибрирующими пальцами – сверху вниз.
- 3 строка** – бежим легко «по тропинке».
- 4 строка** – превращаемся в косолапого медведя: носки ног – внутрь, пятки – в разные стороны.
- 5-6 строки** – постепенно ускоряя темп, движемся вперёд, проговаривая слова низким голосом.
- 7-8 строки** – вертимся юлой на месте, на возглас «Ух!» останавливаемся, вытирая рукой «вспотевший» от страха лоб.

РЕЧКА – МОСТ

УШКИ РЕЧКА – МОСТ,
 РЕЧКА – МОСТ,
 ДЛИННЫЕ И ХВОСТ. ЭТО
 ЗАИНЬКА ПРЫГ-СКОК

ПРИСКАКАЛ К НАМ НА МОСТОК.

ШУБКА РЕЧКА – МОСТ,
 РЕЧКА – МОСТ,
 БУРАЯ И ХВОСТ. ЭТО
 МИШКА В ГОСТИ ШЁЛ

И НА МОСТИК К НАМ ЗАШЁЛ.

ЗУБЫ РЕЧКА – МОСТ,
 РЕЧКА – МОСТ,
 ОСТРЫЕ И ХВОСТ. ЭТО
 СЕРЫЙ ВОЛК ЛЕСНОЙ

РЫЩЕТ: «ГДЕ ЖЕ ТЫ, КОСОЙ?»
«УХОДИ!» – МЕДВЕДЬ СКАЗАЛ
И ЗУБАТОГО ПРОГНАЛ.

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1 строка** – ноги прыжком расставляем в стороны (речка), ноги прыжком соединяем вместе, одновременно выпрямляем руки перед собой на уровне груди (мост).
- 2 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 3 строка** – прикладываем к голове кисти рук с вытянутыми пальцами, изображая ушки зайца, затем прикладываем кулачок одной руки сзади, изображая маленький хвостик.
- 4-5 строки** – прыгаем на двух ногах, руки держим на уровне груди, изображая заячьи лапки.
- 6 и 7 строки** – повторение движений 1-й и 2-й строк.
- 8 строка** – обеими руками проводим по себе сверху вниз, слегка прикасаясь к одежде (показываем шубку). Прикладываем кулачок одной руки сзади, изображая хвостик медведя.
- 9-10 строки** – идём неторопливо, переваливаясь, как медведь.
- 11 и 12 строки** – повторение движений 1-й и 2-й строк.
- 13 строка** – сгорбившись, делаем резкие движения согнутыми в локтях руками со скрюченными пальцами, изображая острые зубы волка. Одной рукой «рисуем» сзади хвост волку резким размашистым движением.
- 14-15 строки** – сгорбившись, движемся по залу размашистыми шагами.
- 16-17 строки** – «Уходи!» – восклицаем вместе с медведем и, размахивая руками со сжатыми кулачками, прогоняем волка.

САМОЛЁТ

ПРЕВРАЩАЮСЬ В САМОЛЁТ,
ОТПРАВЛЯЮСЬ Я ВПОЛЁТ НАД
ОГРОМНЫМ ОКЕАНОМ, НАД
ПОЛЯНОЙ, НАД РЕКОЙ,
НАД ЛЮБИМЫМ ДЕТСКИМ САДОМ,
НАД ЗАСНЕЖЕННОЙ ГОРОЙ.
ПОДНИМАЮСЬ СМЕЛО В НЕБО,
ГРОМКО МОЙ МОТОР РЕВЁТ.
ЧУТЬ КАЧАЮСЬ Я ОТ ВЕТРА
И ЛЕЧУ, ЛЕЧУ ВПЕРЁД:
«У-у-у.....»

И.п. Дети сидят на корточках, прямые руки отведены в стороны. «Самолёты» готовятся к полёту.

Постепенно поднимаясь на ноги и покачиваясь из стороны в сторону, «набираем высоту». После слов: «И лечу, лечу вперёд» свободно движемся по залу («летаем»), озвучивая мотор самолёта: «У-у-у...»

ЧИКИ-ТОП

Чики-топ, Чики-гоп.
ДВА ХЛОПКА,
ОДИН ПРИТОП.
ВПРАВО – ШАГ,
ВЛЕВО – ШАГ.
И ЕЩЁ РАЗ
СДЕЛАЙ ТАК.
КАК ПРУЖИНКИ ПРИСЕДАЕМ, СВОИ
НОЖКИ УКРЕПЛЯЕМ.

ЧиКи-тоП, ЧиКи-гоП.

СКАЖЕМ ДРУЖНЫМ
ХОРОМ: «СТОП!»

И.п. Ноги – вместе, руки – перед собой, приготовлены для хлопка.

- 1 строка** – два коротких хлопка («чики»), один притоп правой ногой («топ»), руки на поясе.
- 2 строка** – два коротких хлопка («чики»), один притоп левой ногой («гоп»), руки на поясе.
- 3 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 4 строка** – повторение движений 2-й строки.
- 5 строка** – приставной шаг вправо.
- 6 строка** – приставной шаг влево.
- 7 строка** – повторение движений 5-й строки.
- 8 строка** – повторение движений 6-й строки.
- 9-10 строки** – ритмично выполняем пружинку с небольшими поворотами туловища вправо-влево, руки на поясе.
- 11 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 12 строка** – повторение движений 2-й строки.
- 13 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 14 строка** – повторение движений 2-й строки.

ИГРА «ЗАМРИ»

РАЗ, два! РАЗ, два, ТРИ!
НА ДОРОЖКУ ПОСМОТРИ.
ПРОБЕГИСЬ ПО НЕЙ ЛЕГКО, РАЗ!–
 ПОДПРЫГНИ ВЫСОКО,
ДВА! – ПРИТОПНИ СМЕЛО НОЖКОЙ,
Ай ДА КРЕПКАЯ ДОРОЖКА!
ПРОБЕГИСЬ ОПЯТЬ ЛЕГКО, ВНОВЬ
 ПОДПРЫГНИ ВЫСОКО,
ПОКАЖИ СВОЙ КАБЛУЧОК
И ЗАМРИ... Молчок...

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки приготовлены для хлопка.

- 1 строка** – два длинных хлопка, затем два коротких хлопка, один – длинный.
- 2 строка** – правую руку козырьком прикладываем ко лбу, всматриваемся вдаль, левую – прячем за спину.
- 3 строка** – легко бежим по воображаемой дорожке.
- 4 строка** – подпрыгиваем на месте, руки на поясе.
- 5 строка** – притопываем ногой.
- 6 строка** – качаем головой.
- 7 строка** – лёгкий бег.
- 8 строка** – подпрыгиваем на месте, руки на поясе.
- 9 строка** – выставляем вперёд ногу на каблучок.
- 10 строка** – прикладываем указательный палец правой руки к губам, замираем.

ИГРА «РАЗ – ДВА»

Я НА ЛОДОЧКЕ ПЛЫВУ, СМЕЛО
 ВЁСЛАМИ ГРЕБУ. ВЕСЛО
 – РАЗ, ВЕСЛО – ДВА,
НАЧИНАЕТСЯ ИГРА.
 Я, КАК ЧАЙКА НАД ВОЛНАМИ,
 МАШУ КРЫЛЬЯМИ-РУКАМИ.
 КРЫЛЬЯ – РАЗ, КРЫЛЬЯ – ДВА,
 ПРОДОЛЖАЕТСЯ ИГРА.
ПТИЦЕЙ Я С НЕБЕС СПУСТИЛСЯ, В
 ЛЯГУШОНКА ПРЕВРАТИЛСЯ.
ПРЫГНУЛ – РАЗ, ПРЫГНУЛ – ДВА,
ПРОДОЛЖАЕТСЯ ИГРА.
 А В ПОСЛЕДНИЙ САМЫЙ РАЗ
 СТАНУ Я КОНЁМ СЕЙЧАС.
 ПОСКАЧУ Я ПО ПОЛЯМ,
 «ЦОК-ЦОК» – ТУТИ «ЦОК-ЦОК» – ТАМ.
 ЗАГУДИТ КРУГОМЗЕМЛЯ.
 ВОТ И КОНЧИЛАСЬ ИГРА!

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки держат воображаемое весло лодки (кулачок одной руки соприкасается с кулачком другой).

- 1-4 строки** – стоя на месте, гребём «веслом» лодки то слева от себя, то справа. Движения делаем в ритм стихотворения: на каждую строку – два движения.

- 5-8 строки** – движемся небольшими лёгкими шагами по залу, свободно размахивая крыльями-руками.
- 9-10 строки** – присаживаемся на корточки, ладони рук с растопыренными пальцами поворачиваем от себя (лапки лягушонка).
- 11-12 строки** – прыгаем на корточках, подчиняясь ритму стихотворения.
- 13 строка** – выпрямляемся.
- 14 строка** – руки со сжатыми кулачками держим перед собой.
- 15-17 строки** – «скачем» по залу, поочередно поднимая согнутые в коленях ноги, цокаем язычками.
- 18 строка** – останавливаемся.

ПОМНИ О ЗАРЯДКЕ

Мы привыкли все к порядку, Утром делаем зарядку.

Наклоняемся вперёд,
Чтоб упругим был живот. Спину гнём
назад слегка, чтобы гибкою была.

А потом мы приседаем, Снизу
вверх мы вырастаем И на
пальчики встаём, Звёзды
с неба достаём.

Будет всё у нас в порядке,
Если помнить о зарядке!

И.п. Ноги – на ширине ступни, руки – вдоль туловища.

- 1 строка** – поочередно кладём руки на пояс.
- 2 строка** – поочередно выпрямляем руки перед собой.
- 3 строка** – наклоняемся вперёд вниз, прикасаемся пальцами рук к пальцам ног.
- 4 строка** – выпрямляясь, руки кладём на пояс.
- 5 строка** – отклоняемся слегка назад.
- 6 строка** – выпрямляемся, руки – на поясе.
- 7 строка** – приседаем.
- 8 строка** – медленно поднимаясь, руки ведём через стороны вверх.
- 9-10 строки** – становимся на носочки, пальцами рук тянемся к звёздам.
- 11 строка** – руки через стороны опускаем вниз, ноги ставим на всю ступню.
- 12 строка** – поочередно кладём руки на пояс.

ХВАСТЛИВОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

Я УМЕЮ ПРИСЕДАТЬ,
НА ОДНОЙ НОГЕ СТОЯТЬ,
БЕГАТЬ БЫСТРО И ЛЕГКО, ПРЫГАТЬ
ОЧЕНЬ ВЫСОКО.
А ЕЩЁ МОГУ Я ТОПАТЬ
И В ЛАДОШИ ГРОМКО ХЛОПАТЬ. НА
НОСКАХ МОГУ СТОЯТЬ,
МЯЧ НА ГОЛОВЕ ДЕРЖАТЬ.
ЧТО ЮЛА МОГУ КРУЖИТЬСЯ,
КРЫЛЬЯМИ МАХАТЬ, КАК ПТИЦА. Я УМЕЮ
ТО И ЭТО!
Я УМЕЮ ВСЁ НА СВЕТЕ!
НА МГНОВЕНЬЕ Я ПРИТИХ, ЧТОБЫ
СВОЙ ПРОДОЛЖИТЬ СТИХ,
НО УСЛЫШАЛ: «НЕКРАСИВО
БЫТЬ, СЫНОК, ТАКИМ ХВАСТЛИВЫМ».

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1 строка** – приседаем, затем возвращаемся в исходное положение.
- 2 строка** – стоим на одной ноге.
- 3 строка** – легко бежим на месте.
- 4 строка** – подпрыгиваем, руки на поясе.
- 5 строка** – топаем ногами.
- 6 строка** – хлопаем в ладоши.
- 7 строка** – поднимаемся на носки, руки на поясе.
- 8 строка** – стоя на носках, одну руку-кулачок кладём на голову («мячик»), другая рука на поясе.
- 9 строка** – вертимся на месте «юлой».
- 10 строка** – машем руками, словно крыльями.
- 11 строка** – на слова: «Я умею» – кладём ладони обеих рук на грудь. На слова «То и это» – поочерёдно выпрямляем руки активными движениями в стороны-вниз (ладонями вверх).
- 12 строка** – на слова: «Я умею» – кладём ладони обеих рук на грудь. На слова: «Всё на свете» – вскидываем прямые руки в стороны-вверх.
- 13 строка** – опускаем руки вниз.
- 14-16 строки** – до конца стихотворения стоим в произвольной позе.

ДОЖДИК

Шёл-шёл ДОЖДИК ПО ДОРОЖКЕ,
ЗАМОЧИЛ ИЗРЯДНО НОЖКИ.
НА ТРАВЕ ДЕНЬ ОТДОХНУЛ,
В НЕБО ОБЛАЧКОМ ВСПОРХНУЛ.
Вжик!

И.п. Дети сидят на стульчиках, ладони – на коленях.

- 1-2 строки** – активно топчем ножками, подчиняясь ритму стихотворения.
3-4 строки – закрываем глаза, кладём голову на сложенные ладонь к ладони руки.
5 строка – быстро встаём на ноги, одновременно вскидывая руки вверх: «Вжик!»

ТРУДОЛЮБИВЫЙ ГРУЗОВИЧОК

ЗАБИБИКАЛ ГРУЗОВИК:
«Би-и!
Я ЛЕНИТЬСЯ НЕ ПРИВЫК.
Би-и!
ВСЁ МОТОРЧИКОМ РЫЧУ:
Р-р-р!
ДА КОЛЁСАМИ КРУЧУ:
ДР-р-р!»

И.п. Дети сидят на стульчиках, колени – вместе, ладони рук – на коленях.

- 2 строка** – взрослый проговаривает текст – дети слушают.
- 3 строка** – большим пальцем правой руки нажимаем на воображаемую «бикалку» руля: «Би-и!»
- 4 строка** – аналогично 1-й строке.
- 5 строка** – повторяются движения 2-й строки.
- 6 строка** – аналогично 1-й строке.
- 7 строка** – активно трём кулачками перед собой, создавая эффект моторчика: «Р-р-р!»
- 8 строка** – аналогично 1-й строке.
- 9 строки** – согнутыми в локтях руками совершаем вращательные движения перед собой, пальцы сжаты в кулачки. «Др-р-р!»

«СПАСИБО!»

Туки,	туки, туки,	тук!
РАЗДАЁТСЯ	ВСЮДУ	СТУК. ЭТО ДЯТЛЫ-
ДОКТОРА ДРУЖНО	ТРУДЯТСЯ	С УТРА.
ЛЕС	ГУСТОЙ ЛИСТВОЙ	ШУМИТ,
ДОКТОРОВ	БЛАГОДАРИТ:	
«СПАСИБО,	СПАСИБО,	СПАСИБО!»

И.п. Дети сидят на стульчиках, ладони – на коленях.

- 1-2 строки** – хлопаем в ладоши, подчиняясь ритму стихотворения.
- 3-4 строки** – пальцами правой руки, собранными в щепотку, активно ударяем по ладони левой руки (дятлы стучат клювами по коре дерева).
- 5-6 строки** – трём ладонь о ладонь, создавая эффект шума листвы.
- 7 строка** – говорим шёпотом все вместе: «Спасибо, спасибо, спасибо!»

МЫШКА-ЧИСТЮЛЯ

С	МЫЛОМ	ХВОСТИК	МЫШКА	МЫЛА,	
МЫЛО	В	РЕЧКУ	УРОНИЛА.		
ВОТ	ТАК	ДЕЛО!	ВОТ	ТАК	ДА!
СТАЛА	МЫЛЬНОЙ	ВСЯ	ВОДА!		

И.п. Дети сидят на стульчиках, ладони – на коленях.

- 1 строка** – слегка повернувшись назад, моем воображаемый хвостик.
- 2 строка** – стряхиваем перед собой кистями рук (уронили мыло).
- 3 строка** – качаем головой, приложив ладони рук к щекам.
- 4 строка** – выпрямляем руки перед собой, в стороны вниз, показывая на «мыльную воду».

ЗВУКОВАЯ РАЗМИНКА

ВЕТЕР ВЕСЕННИЙ ШУМЕЛ ЗА ОКОШКОМ:
«Ш-Ш-Ш-....».

РАДОСТНО ДОЖДИК ЗВЕНЕЛ ПО ДОРОЖКАМ:
«КАП, КАП, КАП, КАП».

В ТРАВКЕ ЗЕЛЕНОЙ ЖУЧОК ПЕСНИ ПЕЛ:
«Ж-Ж-Ж-...».

ПЧЕЛКИ ГУДЕЛИ: «У НАС МНОГО ДЕЛ.
З-з-з-...».

ГРУСТНО В ЛЕСУ НАПЕВАЛА КУКУШКА:
«КУ-КУ, КУ-КУ».

ВОЗЛЕ ВОРОТ ГРОМКО ЛАЯЛА ЖУЧКА:
«ГАВ, ГАВ, ГАВ, ГАВ!»

ЛИШЬ ОБЛАКА В ТИШИНЕ ПРОПЛЫВАЛИ,
ВИДИМО СЛОВ ОНИ ВОВСЕ НЕ ЗНАЛИ...

И.п. Дети сидят на стульчиках, ладони на коленях.

- 1 строка** – взрослый проговаривает текст звуковой разминки, дети слушают.
- 2 строка** – дети вместе со взрослым озвучивают голосом шум ветра.
- 3 строка** – взрослый проговаривает текст.
- 4 строка** – дети вместе со взрослым проговаривают «кап, кап,...», одновременно постукивая пальцем правой руки по ладони левой.
- 5 строка** – взрослый проговаривает текст.
- 6 строка** – дети вместе со взрослым озвучивают голосом жужжание жука.
- 7 строка** – взрослый проговаривает текст.
- 8 строка** – дети вместе со взрослым озвучивают голосом жужжание пчел.
- 9 строка** – взрослый проговаривает текст.
- 10 строка** – дети вместе со взрослым напевают песню кукушки.
- 11 строка** – взрослый проговаривает текст.
- 12 строка** – дети вместе со взрослым озвучивают лай Жучки.
- 13-14 строки** – проговаривая текст звуковой разминки, взрослый вместе с детьми изображает плавными движениями рук над головой плывущие облака.

ПАРОВОЗИК

ПАРОВОЗИК — ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ!
МЧИТ ПО РЕЛЬСАМ — ТУК-ТУК-ТУК!
МЧИТ ПО РЕЛЬСАМ И ГУДИТ:
«Ту-у-у-...!»

И.п. Ноги – вместе, слегка согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу. Спина прямая.

1-2-3 строки – движемся по залу на согнутых ногах, ступни ног «утюжками» топчут по полу, подчиняясь ритму стихотворения. Руки совершают круговые движения вдоль туловища.

4 строка – подняв правую (левую) руку со сжатым кулачком вверх, громко произносим: «Ту-у-у-!»

МЯЧИК

НЕ ЛОШАДКА И НЕ ЗАЙЧИК, ПО
ДОРОЖКЕ СКАЧЕТ МЯЧИК.
РАЗ ПОДПРЫГНУЛ И ЕЩЕ, БЫТЬ
УПРУГИМ — ХОРОШО!

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

Дети прыгают на обеих ногах, словно мячики, подчиняясь ритму стихотворения. Большую радость доставляет детям прыгать мячиками под музыку. Во время звучания музыки взрослый ритмично проговаривает стихотворение.

ПОДАРОК МАМОЧКЕ

ПОЩЕКОЧЕМ СОЛНЫШКУ Лучики
ЛЕГОНЬКО, ПОСИДИМ
ПОД СОЛНЫШКОМ НА ТРАВЕ
ТИХОНЬКО.

ДВЕ СВОИ ЛАДОШКИ
СОЛНЫШКУ ПОДСТАВИМ, А ПОТОМ
ТЕПЛО ЕГО МАМОЧКЕ
ПОДАРИМ.

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены вниз.

- 1-2 строки** – подняв перед собой прямые руки вверх, совершаем вибрирующие движения пальцами («щекочем лучики»).
- 3-4 строки** – присев на корточки, локти рук ставим на колени, подбородок кладем на ладошки.
- 5-6 строки** – встав в полный рост, выпрямляем руки перед собой ладошками вверх.
- 7-8 строки** – прижимаем согретые «солнышком» ладошки к груди: ладошку правой руки возле левого плеча, ладошку левой руки – возле правого.

ПОГОВОРИЛИ...

ПЕСИК, ПЕСИК, ГДЕ ТВОЙ НОСИК?
– Гав!

ПЕСИК, ПЕСИК, ГДЕ ТВОЙ ХВОСТИК?
– Гав!

А ГДЕ УШКИ У ТЕБЯ?
– Гав! Гав!

ЧЕМ ТЫ СМОТРИШЬ НА МЕНЯ?
– Гав! Гав!

ГДЕ ЖИВОТИК ТВОЙ, СКАЖИ?
– Гав!

А ГДЕ ЗУБКИ, ПОКАЖИ?!
– Р-р-р-... гав!

И.п. Дети сидят на стульчиках, ноги вместе, ладошки лежат на коленях. Перед ними сидит взрослый с игрушечным песиком в руках, задает вопросы и вместе с детьми отвечает на них, показывая соответствующие движения.

- 1 строка** – вопрос.
2 строка – дети отвечают: «Гав!», показывая на свой носик.
3 строка – вопрос.

- 4 строка** – дети отвечают «Гав!», показывая на воображаемый «хвостик» сзади себя.
- 5 строка** – вопрос.
- 6 строка** – дети отвечают, поочередно шевеля «ушками», которые они сделали из ладоней над головой.
- 7 строка** – вопрос.
- 8 строка** – дети отвечают, поочередно показывая на свои глазки.
- 9 строка** – вопрос.
- 10 строка** – дети отвечают, поглаживая свой животик.
- 11 строка** – вопрос.
- 12 строка** – дети рычат, «оскалив» зубки, потом громко произносят: «Гав!»

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА МАШИНА?

Есть МОТОРЧИК У МАШИНЫ:
 «Р-Р-Р-...»,

НА КОЛЕСАХ БЫСТРЫХ – ШИНЫ:
 «Ш-Ш-Ш-...».

Есть ГЛАЗА БОЛЬШИЕ – ФАРЫ:
 «И-и-и!..»

А ЕЩЕ ЕСТЬ РУЛЬ С СИГНАЛОМ:
 «Би-и-и!...»

И.п. Дети сидят на стульчиках, ладони рук лежат на коленях.

- 1 строка** – дети слушают (либо воспроизводят сами) текст стихотворения.
- 2 строка** – трут кулачок о кулачок, озвучивая голосом моторчик: «Р-р-р-...».
- 3 строка** – дети слушают (либо воспроизводят сами) текст стихотворения.
- 4 строка** – ступнями ног поочередно «шаркают» по полу вперед-назад, озвучивая голосом «шипение» шин «Ш-ш-ш-...».
- 5 строка** – дети слушают (либо воспроизводят сами) текст стихотворения.
- 6 строка** – соединив между собой большой и указательный пальцы, прикладывают колечки – «фары» к глазам, с восторгом восклицая: «И-и-и!..»
- 7 строка** – берут в руки воображаемый руль.
- 8 строка** – «сигналят» большим пальцем правой руки, одновременно озвучивая сигнал голосом: «Би-и-и!..»

И.п. Дети сидят на корточках с закрытыми глазами, склонив голову на сложенные ладони.

- 1 строка** – потираем кулачками глаза и потягиваемся.
- 2 строка** – ладонями рук совершаем плавные движения над полом вправо-влево («причесываем траву»).
- 3 строка** – сдуваем «пыль» справа и слева от себя.
- 4 строка** – решительно встаем на ноги во весь рост.
- 5 строка** – подняв перед собой руки вверх, раскачиваем ими из стороны в сторону.
- 6 строка** – машем руками, как птицы.
- 7 строка** – приложив сложенные ладони к губам, понарошку что-то шепчем.
- 8 строка** – делаем легкий быстрый взмах руками перед собой снизу вверх. На слово «упорхнул» опускаем руки вниз.

УТРОМ – НА ЗАРЯДКУ!

Ногу	СТАВЛЮ НА НОСОК, А
	ПОТОМ – НА ПЯТКУ.
Я,	РЕБЯТА, КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЕЛАЮ	ЗАРЯДКУ.
ТО	КАКМЯЧИК Я СКАЧУ,
ТО	Я ПРИСЕДАЮ.
ТО	СКАКАЛКОЙ Я КРУЧУ,
ТО	ГИРИ ПОДНИМАЮ!

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1 строка** – прикасаемся носком вытянутой правой ноги к полу.
- 2 строка** – ставим правую ногу на пятку (на слово «а потом»), приставляем ее к левой (на слово «на пятку»).
- 3 строка** – прикасаемся носком вытянутой левой ноги к полу.
- 4 строка** – ставим левую ногу на пятку (на слово «делаю»), приставляем ее к правой (на слово «зарядку»).
- 5 строка** – прыгаем на месте на носках, руки – на поясе.
- 6 строка** – приседаем – встаем.
- 7 строка** – прыгаем на воображаемой скакалке.
- 8 строка** – наклонившись вниз, берем с пола воображаемые гири и с «усилием» поднимаем их вверх. На мгновение замираем в победной позе.

МЕДВЕДЬ

Вышел	из леса	медведь:
Топ-топ,	топ-топ.	
Стал	внимательно	глядеть:
Оп-оп,	оп-оп.	
Вверх	он голову	поднял,
Лапой	ухо почесал.	
Наклонился		он к траве:
«Где	малинка	моя, где?»
Влево,	вправо	повернулся, на
	полянку	оглянулся,
Потоптался	и пошел:	
«Ничего	я не нашел!»	

И.п. Ноги – «косолапые», руки, округленные в локтях, отведены от туловища.

- 1 строка** – медленно, вразвалочку, идем вперед.
- 2 строка** – продолжая идти вперед проговариваем вслух: «Топ-топ, топ-топ».
- 3 строка** – остановившись и вытянув шею вперед, всматриваемся в окружающие предметы.
- 4 строка** – «Оп-оп» – проговаривая вслух слова, прикладываем правую руку козырьком ко лбу. «Оп-оп» – то же, только левую руку – козырьком ко лбу.
- 5 строка** – поднимаем голову вверх.
- 6 строка** – чешем «лапой ухо».
- 7 строка** – неуклюже наклоняем туловище вперед-вниз.
- 8 строка** – огорченно, низким голосом спрашиваем: «Где...».
- 9 строка** – стоя на месте, поворачиваемся влево, затем вправо.
- 10 строка** – приложив правую руку козырьком ко лбу и вытянув шею, оглядываемся, всматриваясь в предметы.
- 11 строка** – медленно, вразвалочку топчемся на месте.
- 12 строка** – огорченно машем «лапой» и низким голосом произносим текст: «Ничего я не нашел!».

И.п. Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами, склонив голову на сложенные ладони («спят»).

- 1 строка** – дети слушают текст, который читает взрослый.
- 2 строка** – потягиваются руками вверх, продолжая сидеть на месте.
- 3 строка** – опустив руки на колени, вертят головой из стороны в сторону.
- 4 строка** – смотрим на «будильник» одним глазом, другой – закрыт.
- 5 строка** – грозят пальчиком правой (левой) руки «будильнику».
- 6 строка** – склоняют голову, закрыв глаза, на сложенные ладони. Снова «засыпают».
- 7-10 строки** – взрослый проговаривает текст стихотворения, дети, «проснувшись», слушают. Слово «Ма-ма!» проговаривают все вместе.

ИГРА

РАЗ!
И МЫ УЖЕ СТОИМ.
РАЗ!
И СНОВА МЫ СИДИМ.
РАЗ!
ВСЕ ЗА РУКИ ВЗЯЛИСЬ, НА
 НОСОЧКИ ПОДНЯЛИСЬ.
«РАЗ!» – СКАЗАЛИ ДРУЖНО МЫ
И ВСЕ ВЫШЛИ ИЗ ИГРЫ.

И.п. Дети сидят на стульчиках, ноги – вместе, ладони лежат на коленях. Во время игры дети проговаривают стихотворение сами(от начала до конца!).

- 1 строка** – все дети одновременно встают на ноги, при этом хором произносят слово «Раз!».
- 2 строка** – стоят на месте, проговаривая текст стихотворения.
- 3 строка** – все дети одновременно садятся на стульчики, при этом хором произносят слово «Раз!».
- 4 строка** – сидят, проговаривая текст стихотворения. Руки на коленях.
- 5 строка** – дети снова дружно встают на ноги с одновременным проговариванием слова «Раз!».
- 6 строка** – берутся за руки.
- 7 строка** – поднимаются на носочки, продолжая держаться за руки.
- 8 строка** – на слово «Раз!» «разрывают» цепочку рук, одновременно опускаясь на полную ступню.
- 9 строка** – дети садятся на стульчики.

ПОЛЕТ НАД ЗЕМЛЕЙ

ТЯНЕМСЯ, ТЯНЕМСЯ, ВЫШЕ И ВЫШЕ, ВОТ
 МЫУЖЕ ДОТЯНУЛИСЬ ДО КРЫШИ.
СТАЛИ ВЫСОКИМИ, СЛОВНО ЖИРАФЫ, ВЫШЕ
 ОКНА, ВЫШЕ НАШЕГО ШКАФА.
ВДРУГ МЫ, КАК ПТИЧКИ, НА КРЫШУ ПРИСЕЛИ И
 С ВЕТЕРКОМ НАД ЗЕМЛЕЙПОЛЕТЕЛИ.

И.п. Дети сидят на корточках, ладони рук лежат на коленях.

- 1 строка** – медленно встаем на ноги, поднимая руки перед собой вверх.
- 2 строка** – встав во весь рост, соединяем над головой пальцы обеих рук, изображая крышу дома.
- 3 строка** – на слова «стали высокими» поднимаем правую руку вверх, располагая кисть перпендикулярно руке - «голова жирафа»; на слова «словно жирафы» совершаем те же движения левой рукой.
- 4 строка** – на слова «выше окна» выпрямляем кисть правой руки, направляя пальцы-стрелочки вверх. На слова «выше нашего шкафа» те же движения совершаем левой рукой. Одновременно поднимаемся на носки.
- 5 строка** – неожиданно приседаем на корточки, ладони кладем на колени.
- 6 строка** – встав в полный рост, машем «руками-крыльями».

СОЛНЫШКО СИЯЕТ

СОЛНЫШКО В НЕБЕ ЛУЧАМИ СИЯЕТ, СОЛНЦЕ
 ВСЮ ЗЕМЛЮ ТЕПЛОМ ОБНИМАЕТ. ЧТОБЫ
 ТРАВА И ЦВЕТЫ ПОДРАСТАЛИ,
ЧТОБЫ ДЕРЕВЬЯ ВЕТВЯМИКАЧАЛИ, ЧТОБЫ
 ПОВСЮДУ БЕЖАЛИ РУЧЬИ,
ЧТОБ УЛЫБАЛИСЬ ВСЕ ЛЮДИ И ТЫ!

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены вниз.

- 1 строка** – легко вскинув перед собой руки вверх, начинаем активно сжимать и разжимать кулачки, подчиняясь ритму стихотворения («лучики сияют»).

- 2 строка** – плавно опускаем руки через стороны вниз, «обнимаем землю».
- 3 строка** – присев на корточки и обозначив ладонями небольшую высоту «травы» и «цветов» медленно поднимаемся, слегка пружиня ногами и руками(словно играя в мяч) – «трава и цветы» подрастают.
- 4 строка** – встав в полный рост, спокойно раскачиваем над головой руками вправо-влево.
- 5 строка** – снова присев на корточки, изображаем бегущую в ручейках воду вибрирующим движением ладоней из стороны в сторону(близко к полу).
- 6 строка** – встав в полный рост, ладонями «рисует» улыбку на лице от центра губ в стороны(«чтоб улыбались...»), «...все люди...» – левую руку выпрямляем вперед-влево ладонью вверх, «...и ты!» – правую руку выпрямляем вперед-вправо ладонью вверх.

ЛЕСНЫЕ КАРТИНКИ

Я, КАК МИШКА КОСОЛАПЫЙ,
 РАЗМИНАЮ СВОИ ЛАПЫ.
 Топочу ОДНОЙ НОГОЙ, А ПОТОМ
 – ДРУГОЙ.

Я, КАК ЗАЯЦЫСТРОНОГИЙ, По
 ЛЕСНОЙ СКАЧУ ДОРОГЕ
 МИМО ЕЛОЧЕК И ПНЕЙ.

ПРЫГ ДА СКОК, СКОРЕЙ!
 А ТЕПЕРЬ КАК ДЯТЕЛКЛЮВОМ
 СМЕЛО Я СТУЧУ ПО ДУБУ.

СЛЫШЕН КАЖДОМУ МОЙ СТУК:
 «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!»

МЫШКА СТУК МОЙ УСЛЫХАЛА, ТИХОВ
 ТРАВКЕ ПРОБЕЖАЛА, НЕ
 ОСТАВИВ И СЛЕДА.

МЫШКА-МЫШКА, ТЫ КУДА?

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены.

- 1 строка** – становимся в позу косолапого медведя.
- 2 строка** – качаемся на месте, переносим тяжесть с одной ноги на другую.
- 3 строка** – топаем правой ногой.
- 4 строка** – топаем левой ногой.
- 5-8 строки** – «превращаемся» в зайку с мягкими лапками, легко прыгая по залу, либо на месте.
- 9-12 строки** – собрав пальцы правой руки в щепотку («клюв дятла»), стучим ими по ладонке левой руки, подчиняясь ритму стихотворения.
- 13 строка** – приняв испуганную позу, театрализовано «сжимаемся» от страха.
- 14-15 строки** – ссутулившись, быстро и легко бежим маленькими шагами на носочках.
- 16 строка** – остановившись, прикладываем руку козырьком ко лбу, всматриваясь в «траву». Произносим текст последней строки.

ВОТ ТАКАЯ!

Туча	СЕРАЯ	В	НЕБЕ	ПЛЫЛА.
Вот	ТАКОЙ	ЭТА	ТУЧА	БЫЛА!
Высотой,	КАК	длинный	ЖИРАФ,	ШИРИНОЮ,
	КАК	БАБУШКИНШКАФ.	А ЕЩЕ	–
	НЕКРАСИВОЙ	И	ЗЛОЙ...	УБЕЖИМ ОТ
	НЕЕ			МЫ ДОМОЙ!

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены.

- 1 строка** – поднимая руки через стороны вверх, медленно качаем ими из стороны в сторону («туча плывет»).
- 2 строка** – размашистым движением опускаем руки через стороны вниз, обнимая ими большое пространство.
- 3 строка** – поднимаем руки перед собой вверх. На слово «жираф» располагаем кисти перпендикулярно рукам («голова жирафа»).
- 4 строка** – опускаем руки через стороны вниз до уровня плеч, обозначая ими ширину «шкафа».
- 5 строка** – на слово «некрасивой» кривляемся, на слово «злой» опускаем концы губ вниз.
- 6 строка** – убегаем от тучи похвальным бегством, быстро перебирая ногами.

ВСЕ СНАЧАЛА ПОВТОРИ

ПОТРУДИЛИСЬ	МЫ,	ДРУЗЬЯ,
ПОИГРАТЬ	ТЕПЕРЬ	ПОРА.
ВЛЕВО	– ШАГ,	ВПРАВО – ШАГ,
СДЕЛАЕМ	ЕЩЕ	РАЗ ТАК.
А	ТЕПЕРЬ	ВЗМАХНЕМ РУКАМИ,
ПОЛЕТИМ	НАД	ОБЛАКАМИ, СЛОВНО
	ПТИЦЫ	В НЕБЕСАХ.
СДЕЛАЕМ	ЕЩЕ	РАЗ ТАК. ПОСЛЕ
	ДОЛГОГОПОЛЕТА	ПОСИДИМ
	МЫ	У БОЛОТА НА
	ТРАВЕ	И НА ПЕНЬКАХ.
СДЕЛАЕМ	ЕЩЕ	РАЗ ТАК.
ПОСИДЕЛИ,	ОТДОХНУЛИ,	
СНОВА	КРЫЛЬЯМИ	ВЗМАХНУЛИ,
СНОВА	СДЕЛАЛИ	ШАГИ...
ВСЕ	СНАЧАЛА	ПОВТОРИ!*

*Для окончания игры вместо слов «ВСЕ СНАЧАЛА ПОВТОРИ!» произносим:
«ВРЕМЯ КОНЧИЛОСЬ ИГРЫ!»

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены.

- 1-2 строки** – стоя на месте, потираем ладони рук друг о друга.
- 3 строка** – приставной шаг влево, приставной шаг вправо. Руки – на поясе.
- 4 строка** – повторение движений 3-й строки.
- 5-8 строки** – машем «руками-крыльями», стоя на месте, либо перемещаясь по залу.
- 9-12 строки** – присев на корточки, ставим локти на колени, подбородок кладем на ладони.
- 13 строка** – встаем на ноги.
- 14 строка** – машем руками-крыльями.
- 15 строка** – приставной шаг влево, приставной шаг вправо. Руки – на поясе.
- 16 строка** – стоим, опустив руки вдоль туловища.

ХНЫКАЛКА

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, С
 НАМИ ХЛОПАЙ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, С
 НАМИ ТОПАЙ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, С
 НАМИ ПРЫГАЙ,
А ПОТОМ САДИСЬ И ХНЫКАЙ: «А-А-А-...»
РЕБЯТА, ЭТО ЖЕ ШУТКА!

И.п. Ноги – на ширине плеч, руки – опущены.

- 1 строка** – на слово «Раз» – шлепок ладонью правой руки по правой ноге, «два» – шлепок ладонью левой руки по левой ноге; «три» – шлепок ладонью правой руки по левому плечу; «четыре» – шлепок ладонью левой руки по правому плечу.
Вариант: четыре хлопка перед собой.
- 2 строка** – хлопаем перед собой, подчиняясь ритму стихотворения.
- 3 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 4 строка** – поочередно топаем ногами, руки – на поясе.
- 5 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 6 строка** – прыгаем на носках, подчиняясь ритму стихотворения. Руки на поясе.
- 7 строка** – резко приседаем на корточки и, прикрыв лицо ладонями, театрализованно хныкаем.
Вариант: трем кулачками «заплаканные глаза».
- 8 строка** – встав на ноги и разведя руки в стороны ладонями вверх, весело восклицаем: «Ребята, это же шутка!»

СТАТЬ МЕЧТАЮ КАПИТАНОМ

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПО
 МОРЯМ, ПООКЕАНАМ, РАЗ,
 ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, Я
 ПЛЫВУ НАКОРАБЛЕ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, СТАТЬ
 МЕЧТАЮ КАПИТАНОМ, РАЗ,
 ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ,
ПОДРАСТИ ЛИШЬ НУЖНО МНЕ!

И.п. Ноги – вместе, руки – приготовлены для шлепка.

- 1 строка** – на счет «раз» – шлепок ладонями по верхней части ног; на счет «два» - хлопок перед собой; на счет «три» – шлепок; на счет «четыре» - хлопок.
- 2 строка** – два круговых движения рук (ладонями вниз) перед собой: первое – «по морям», второе – «по океанам».
- 3 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 4 строка** – изображаем перед собой руками движущуюся слева-направо изогнутую линию волны (ладони рук расположены рядом, «смотрят» вниз).
- 5 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 6 строка** – выпрямившись в стойку «смирно», прикладываем правую руку к голове, «под козырек».
- 7 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 8 строка** – постепенно поднимая прямые руки перед собой, становимся на полупальцы, тянемся вверх («подрастаем»).

Для завершения разминки спокойно опускаем руки перед собой вниз.

КАРУСЕЛИ

ДЕТИ	СЕЛИ	В	КАРУСЕЛИ,
КАРУСЕЛИ	ЗАВЕРТЕЛИ.		
ПОБЕЖАЛИ	ВСЕ	ПО	КРУГУ,
ПОБЕЖАЛИ	ДРУГ	ЗА	ДРУГОМ.
КАРУСЕЛИ	НЕ	ПРОСТЫЕ,	
КАРУСЕЛИ	–	ОЗОРНЫЕ!	
ГОЛОВА	ВДРУГ	ЗАКРУЖИЛАСЬ,	
КАРУСЕЛЬ	ОСТАНОВИЛАСЬ.		
МЫ	СЕЙЧАС	ЧУТЬ	ОТДОХНЕМ И
	ОПЯТЬ	ИГРАТЬ	НАЧНЕМ!

И.п. Дети стоят по кругу друг за другом на одинаковом расстоянии, повернувшись лицом против часовой стрелки. Правая рука – на поясе, левая – прямая - направлена к центру круга и прикасается кончиками пальцев к пальцам других детей. (Если в группе много детей, целесообразно «сделать» две карусели).

- 1-6 строки** – постепенно разгоняясь, легко бежим по кругу на полупальцах, сохраняя первоначальное расстояние друг от друга.
- 7-8 строки** – постепенно сбавляя темп бега, останавливаемся.
- 9-10 строки** – повернувшись лицом в круг, легко стряхиваем перед собой кистями рук. Затем «строим карусель», которая будет крутиться в обратную сторону, т.е. по часовой стрелке.

ЛЕТИ, ОБЛАЧКО, ЛЕТИ!

ВЛЕВО – ШАГ, ВПРАВО – ШАГ,
 ПОВТОРИ ЕЩЕ РАЗ ТАК.
 А ТЕПЕРЬ ПОТОПАЙ ГРОМКО И
 МЯЧОМ ПОПРЫГАЙ ЛОВКО.
 Руки К НЕБУ ПОДНИМИ,
 С НЕБА ОБЛАЧКО СНИМИ.
 Положи ЕГО В ЛАДОШКУ, ПОДЕРЖИ
 ЕГО НЕМНОЖКО И
 НА НЕБООТПУСТИ:
 «ЛЕТИ, ОБЛАЧКО, ЛЕТИ!»

И.п. Ноги – вместе, руки – на поясе.

- 1 строка** – делаем левой ногой приставной шаг влево («влево – шаг»), правой ногой – приставной шаг вправо («вправо – шаг»).
- 2 строка** – повторение движений 1-й строки.
- 3 строка** – топотушки, руки – на поясе.
- 4 строка** – прыгаем на носочках, руки – на поясе.
- 5 строка** – поднимаем руки через стороны вверх.
- 6 строка** – «снимаем» с неба воображаемое облачко.
- 7 строка** – бережно кладем его в ладонь левой руки.
- 8 строка** – стоим без движения, любуясь красотой лежащего в ладони «облачка».
- 9 строка** – бережно отпускаем «облачко» на небо.
- 10 строка** – проговаривая текст стихотворения, машем руками, поднятыми вверх, улетающему на небо «облачку».