Раз, два - выше голова.
Три, четыре - руки, ноги шире.
Пять, шесть - тихо сесть.

\*\*\*
На горе стоит лесок *круговые движения руками*
Он не низок не высок. *сесть, встать, руки вверх*
Удивительная птица подаёт нам голосок. *глаза и руки вверх, потянуться*
По тропинке два туриста
Шли домой из далека *ходьба на месте*
Говорят: "Такого свиста, не слыхали мы пока". *плечи поднять*

\*\*\*

Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться, не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты.
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за стол тихонько сесть.

\*\*\*

Пять веселых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Встав на цыпочки
Один закружился в вальсе
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес
С неба звезды цапал.
А четвертый топал как Мишка косолапый
Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

\*\*\*

Вечер зимний в небе синем *встать из-за стола*
Звезды синие зажег *встать на носки, потянуться*
Ветви сыплют синий иней *потряхивая руками, потихоньку сесть*
На заснеженный лужок.

\*\*\*

От зеленого причала оттолкнулся пароход *встать*Он шагнул назад сначала *шаг назад*
А потом шагнул вперед *шаг вперед*
И поплыл, поплыл по речке *движения руками*
Набирая полный ход. *ходьба на месте*

\*\*\*
***Липы***

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг *широким жестом развести руки в стороны*
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят *руки поднять вверх и покачать ими из*

 *стороны в сторону*
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают *наклонившись вперед, покачать туловищем*

 *из стороны в сторону.*

*\*\*\**

***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 повторим  урок!

\*\*\*

***Облако***

Беленькое облако *округленные руки перед собой*Поднялось над крышей *поднять руки над головой*Устремилось облако
Выше, выше, выше *подтянуться руками вверх; плавные покачивания*

 *руками над головой из стороны в сторону*Ветер это облако
Зацепил за кручу.
Превратилось облако в грозовую тучу. *руками описать через стороны вниз большой*

 *круг и опустить их, присесть.*

**\*\*\***

***Звериная зарядка***

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться *кулачками потереть глаза*
Любят долго потянуться *потянуться*
Обязательно зевнуть *зевнуть, прикрывая рот ладошкой*
Ну и хвостиком вильнуть *движение бедрами в стороны*А волчата спинку выгнут *прогнуться в спине вперед*
И легонечко подпрыгнут *легкий прыжок вверх*Ну, а мишка косолапый *руки полусогнуты в локтях, ладошки*

 *соединены ниже пояса*
Широко расставив лапы *ноги на ширине плеч*То одну, то обе вместе *переступание с ноги на ногу*Долго топчется на месте *раскачивание туловища в стороны*
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала! *развести руки в стороны на уровне пояса*

 *ладонями вверх*

*\*\*\**

Ча, ча, чаЧа, ча, ча *3 хлопка по бедрам*Печка очень горяча *4 прыжка на двух ногах*Чи, чи, чи *3 хлопка над головой*Печет печка калачи *4 приседания*Чу, чу, чу *3 хлопка за спиной*

*\*\*\**

Сделаем разминку, держим ровно спинку!
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!
Руки вверх поднять прямые –
Вот высокие какие!
Еще выше потянитесь,
Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражненьем
Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

\*\*\*

На болоте две подружки –
Две зеленые лягушки –
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали.
Влево-вправо наклонялись –
Разлетелись комары –
Все остались без еды.

Чу, чу, чу *3 хлопка за спиной*

**\*\*\***

Мы ручками похлопаем –

Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем –

Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.  *руки, согнутые в локтях, перед грудью*
Завели мотор –

Ж- ж- ж, ж-ж-ж *крутим медленно руками перед грудью,*

 *увеличивая темп*
Самолёт летит, а мотор гудит –

У-у-у, у-у-у  *руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и*

 *вправо*
Полетели... *обычно сделав пару кругов по комнате, мы*

 *летим кушать или мыться*

\*\*\*

Хлоп! Раз, еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

\*\*\*

По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

\*\*\*

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!  *стучим кулаком об кулак*
Сделаем большой круг.  *"нарисовали" руками круг*

\*\*\*

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,

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

\*\*\*

Эй! Попрыгали на месте.   *прыжки*
Эх! Руками машем вместе.  *движение "ножницы" руками*
Эхе-хе! Прогнули спинки,  *наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть*
Посмотрели на картинки. *нагнувшись, поднять голову как можно выше*
Эге-ге! Нагнулись ниже.  *глубокий наклон вперёд, руки на поясе*
Наклонились к полу ближе.  *дотронуться руками до пола*
Э-э-э! Какой же ты лентяй!  *выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*
Потянись, но не зевай! *руками тянуться вверх, поднявшись на носки*
Повертись на месте ловко.  *покружиться*
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? *остановились, руки в стороны, приподняли*

 *плечи*
Завтра будет вновь урок!  *руки на пояс, повернули туловище вправо,*

 *правую руку в сторону, затем влево и левую*

 *руку в сторону*

\*\*\*

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко  *наклониться вперёд и покачать руками*
И отправились в дорожку.  *шаги на месте или по кругу*

\*\*\*

Покажите все ладошки*подняв руки над головой, вращаем кистями,*

 *"фонарики"*
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите*делаем любое движение*
Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко  *произвольные движения руками и ногами*
Раз-два-три, раз-два-три.

\*\*\*

На двери висит замок.*руки сцеплены в замок*
Кто его открыть бы мог?  *пытаются разъединить руки*
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

\*\*\*

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

\*\*\*

Мы на карусели сели.  *встают друг напротив друга, держась за*

 *руки, и ходят кругами*
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели,  *встали и потянулись вверх*
Вниз летели,  *присели на корточки*
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем  *изображаем, как плывём на лодке*
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,  *машем вытянутыми вверх руками*
Нашу лодочку качает.*руки на пояс, покачаться всем телом*

\*\*\*

Самолёты загудели,  *вращение перед грудью, согнутыми в локтях*

 *руками*
Самолёты полетели.  *руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и*

 *вправо*
На полянку тихо сели,  *присесть, руки к коленям*
Да и снова полетели.*руки в стороны, "летим" по кругу*
У-у-у, у-у-у...

\*\*\*

Тики - так, тики-так,  *стучим вытянутыми руками по бокам*
Так часики стучат.
Туки - так, туки -так,*руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед"*
Так колеса стучат.
Токи - ток, токи -ток,*руки сжаты в кулаки, стучим одним об*

 *другой*
Так стучит молоток.
Туки - ток, туки- ток,  *топаем по полу*
Так стучит каблучок.

\*\*\*

Ритм постепенно ускоряется.
Мельница, мельница мелет муку.  *крутим руками "мельница"*
Дует - дует ветер сильней.  *плавно помахать руками над головой из*

 *стороны в сторону*
Быстрее мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.
Еще быстрей мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.
Намололи мы муки*стучим кулаком об кулак*
Огромные мешки.  *изображаем "большие мешки"*
Из муки, из муки  *хлопаем ладошками с переворотом,*

 *изображая пирожки*
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки,*хлопаем*
Напекли оладушки.

\*\*\*

Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.
Тихий-тихий дождик.

Кап-кап-кап.
Сильней, сильней дождик.

Кап-кап-кап,
Сильный, сильный ливень.

Кап-кап-кап!
Гром! Гром!*хлопаем*
В небе молния блестит!*руки вверх*

\*\*\*

Вот полянка, а вокруг*широким жестом развести руки в стороны*
Липы выстроились в круг.*округленные руки сцепить над головой*
Липы кронами шумят,*руки вверху, покачать ими из стороны в*

 *сторону*
Ветры в их листве гудят*наклониться вперед*
Вниз верхушки пригибают,*наклонившись вперед, покачать туловищем из*

 *стороны в сторону*
И качают их, качают.
После дождика и гроз  *выпрямиться, руки поднять*
Липы льют потоки слёз.  *плавно опустить руки, перебирая пальцами*
Каждый листик по слезинке*руки вниз, энергично потряхивать кистями*
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -*хлопать в ладоши*
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб!  *"уронить" руки*
Он умоется дождём,  *погладить сначала одну, потом другую руку*
Будет крепнуть с каждым днём.  *сжать кулаки*

\*\*\*

Беленькое облако  *округленные руки перед собой, пальцы в замок*
Поднялось над крышей.  *не расцепляя рук, поднять их над головой*
Устремилось облако*выпрямить руки*
Выше, выше, выше.*потянуться руками вверх*
Ветер это облако*плавные покачивания руками над головой из*

 *стороны в сторону*
Зацепил за кручу.*сцепить руки кончиками пальцев над головой*
Превратилось облако*руками описать через стороны вниз большой*

 *круг*
В дождевую тучу.  *присесть*

\*\*\*

Закружились, завертелись*покружиться на месте*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей  *поднять руки*
Легкие пушинки.*покружиться на носках*
Чуть затихла злая вьюга -  *опустить руки, встать прямо*
Улеглись повсюду.  *присесть, руки к полу*
Заблистали, словно жемчуг,  *встать, руки вперёд*
Все дивятся чуду.*развести руки в стороны*
Заискрились, засверкали  *руками выполнить движение "ножницы"*
Белые подружки.
Заспешили на прогулку  *шаги на месте*
Мамы и детишки.

\*\*\*

*Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту*.
Есть у нас капуста,
Большая капуста.
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту мнем, мнем.

\*\*\*

Чок- чок, каблучок!  *потопать ногами*
В танце кружится сверчок.*покружиться*
А кузнечик без ошибки  *движения руками, как при игре на скрипке*
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают.*машем руками как крыльями*
С муравьём она порхает.  *покружиться на подскоках*
Приседает в реверансе*делаем реверанс*
И опять кружится в танце.  *покружиться*
Под весёлый гопачок  *танцевальные движения, как в гопаке*
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки!*похлопать в ладоши*
Всё! Устали наши ножки!*сесть или наклониться вперёд, руки свесить*

 *вниз*

\*\*\*

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  *заранее договариваемся, где будет дом - на*

 *диване, стуле и т.д.*.
\*\*\*

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*

\*\*\*

Жил-был маленький гном  *присели, встали*
С большим колпаком  *вытянули руки вверх, соединили ладони*
Он был путешественник-гном.  *руки на пояс, шаги на месте*
На лягушке он скакал:  *прыгаем*
Прыг-скок, ква-ква!
И на стрекозе летал:  *машем руками*
Ух, высоко!  *встали на носочки*
По ручью плыл в чайной чашке:  *плывем любым стилем*
Буль-буль-буль!
Ездил он на черепашке:  *руки на пояс, потопать на месте*
Топ-топ-топ!
И, протопав все тропинки,
Он качался в паутинке,  *качаемся из стороны в сторону*
Баю-бай! Баю-бай!
Утро придет,  *руки вверх, в стороны, вниз*
Гном опять в поход пойдет!  *шаги на месте*

\*\*\*

Динь-дон, дин-дон,  *наклоны из стороны в сторону, руки на поясе*
Гномы строят новый дом,  *стучим кулаком об кулак*
Красят стены, крышу, пол,  *руками "красим" сбоку, вверху, внизу*
Прибирают всё кругом.  *"метём" метлой*
Мы к ним в гости придём  *шаги на месте*
И подарки принесём.  *руки вперёд, ладонями вверх*
На пол- мягкую дорожку,  *наклон вперёд, руками "стелем" дорожку*
Расстелив её к порожку.  *попятиться назад*
Две подушки на диван,  *руки сложить ладонями вместе, сначала под*

 *одну щеку, затем под другую*
Мёду липового жбан.  *руки округлить и вытянуть перед собой*

\*\*\*

Ох, ох что за гром?  *руки к щекам, наклоны в сторону*
Муха строит новый дом.  *движения руками, имитирующие работу с*

 *молотком*
Молоток: стук-стук
Помогать идёт петух.  *шаги с наклонами в стороны*

\*\*\*
Громко цокают копытца.  *шаги на месте*
По мосту лошадка мчится.  *скакать, как "лошадки", высоко поднимая*

 *колени*
Цок, цок, цок!
За ней в припрыжку  *бег на месте с подскоками*
Жеребёнок и мальчишка.
Цок- копытце жеребёнка.  *топнуть правой ногой*
Цок- каблук о доски звонко.  *топнуть левой ногой*
Понеслись, лишь пыль клубится.  *"моталочка" руками*
Всем пришлось посторониться.  *пятиться на пятках назад*

\*\*\*
Маленький бычок,  *присели, встали*
Желтенький бочок,  *наклоны в сторону*
Ножками ступает,  *топаем*
Головой мотает.  *мотаем головой*
-Где же стадо? Му-у-у  *поворот туловища направо, правую, прямую*

 *руку в сторону, затем налево и левую руку в*

 *сторону*
Скучно одному-у-у-!  *наклонились вниз и помахали вытянутыми*

 *руками*

\*\*\*
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*

\*\*\*
Ходит по двору индюк  *шаги на месте, руки на поясе*
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача.  *остановиться, руки развести в стороны*

 *удивлённо посмотреть вниз*
Рассердился.  *потрясти пальцем, поднятым вверх*
Сгоряча затопал,  *потопать ногами*
Крыльями захлопал.  *руками, словно крыльями, похлопать себя по*

 *бокам*
Весь раздулся, словно шар *руки на поясе*
Или медный самовар.  *сцепить округлённые руки перед грудью*
Затряс бородою,  *помотать головой, "поболтать" как индюк*
Понёсся стрелою  *бег на месте*

\*\*\*
Журавлёнок встал на ножки,  *встать, выпрямить спинки, плечи расправить*
Пошагать решил немножко.  *шаги с высоко поднятыми коленями*
Смотрит вдаль из-под ладошки.  *движения в соответствии с текстом*
Кто там скачет по дорожке?  *прыгать на месте, руки на поясе*
Жабы вышли на лужок.  *шаги на месте*
Жабы встали все в кружок.  *образовать круг*
Важно подняли головки.  *поднять голову*
Посмотрите, как мы ловки!  *"гордые" повороты головы вправо - влево*
Вот похлопали в ладошки.  *похлопать в ладоши*
Посмотрите, как мы ловки!
Вот попрыгали немножко.  *прыгать на обеих ногах*
Поскакали, поскакали.  *прыгать то на правой, то на левой ноге*
Покружились, покружились.  *кружиться на месте*
А потом остановились. *остановиться, наклониться вперёд, покачать*

 *прямыми руками*

\*\*\*
Совушка-сова,  *машем руками*
Большая голова  *"нарисовали" руками круг*
На пеньке сидит,  *присели*
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!  *прямыми руками хлопаем по бокам*
Ножками топ-топ!

\*\*\*
Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!  *поиграть на "дудочке"*
Сидит ворон на дубу,  *руки на пояс, присесть и встать, руки вверх*
Он играет во трубу  *поиграть на "дудочке"*
Во серебряную.

\*\*\*
Воробей живёт  *машем руками "крылья"*
под крышей.  *соединили руки над головой - "домик"*
В тёплой норке  *сложили ладони "гнёздышком"*
домик мыши.  *"домик"и изображаем "ушки" мыши*
У лягушки  *присели, колени раздвинули, ладони врозь*
дом в пруду,  *"домик" и круг руками перед собой - "пруд"*
Домик пеночки  *"домик" и помахать "крыльями"*
в саду.  *руки вверх - "деревья"*
-Эй, цыплёнок,  *правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" –*

 *"цыплёнок"*
где твой дом?  *руки развести, плечи поднять и "домик"*
- Он у мамы под крылом.  *помахать "крыльями"*

\*\*\*
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Заинька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! *(2 раза)*
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! *(2 раза)*
Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так попляши! *(2 раза) подпрыгиваем на двух ногах*
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! *(2 раза) наклоняемся, разводя руки в стороны.*

\*\*\*
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*

\*\*\*
Скачут, скачут во лесочке  *прыжки на месте*
Зайцы- серые клубочки.  *руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки*
Прыг- скок, прыг- скок-  *прыжки вперёд-назад, вперёд-назад*
Стал зайчонок на пенёк.  *встать прямо, руки на пояс*
Всех построил по порядку,  *повернули туловище вправо, правую руку в*

 *сторону, затем влево и левую руку в сторону*
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.  *шаги на месте*
Два! Руками машут вместе,  *руки перед собой, выполняем движение*

 *"ножницы"*
Три! Присели, дружно встали.  *присесть, встать*
Все за ушком почесали.  *почесать за ухом*
На "четыре" потянулись.  *руки вверх, затем на пояс*
Пять! Прогнулись и нагнулись.  *прогнуться, наклониться вперёд*
Шесть! Все встали снова в ряд,  *встать прямо, руки опустить*
Зашагали как отряд.  *шаги на месте*

\*\*\*
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*

\*\*\*
Кот Тимоша жил на крыше.  *руки поднять вверх*
Ниже, в доме, жили мыши  *наклон вперёд, руками дотронуться до пола*
По стене взбирались мыши,  *руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени*

 *- к коленям - по бедру*
Не боясь кота на крыше.
Караулил кот мышей,  *повороты головы в сторону, руки к ушам*
Вынув пробки из ушей.
Он готовил мышеловки,  *ладони захлопнуть "мышеловка"*
Но мышата были ловки.  *попрыгать на месте, руки на поясе*
Спрятавшись за спину Тишки,  *ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с*

 *одной, то с другой стороны*
В прятки с ним играли мышки.

39
Вот окошко распахнулось.  *руки в стороны*
Вышла кошка на карниз.  *имитация мягкой, грациозной походки кошки*
Посмотрела кошка наверх,  *запрокинуть голову, посмотреть вверх*
Посмотрела кошка вниз.  *опустить голову, посмотреть вниз*
Вот налево повернулась,  *повернуть голову налево*
Проводила взглядом мух.  *повернуть голову направо, взглядом "проводить"*

 *муху*
Потянулась, улыбнулась  *соответствующие движения и мимика*
И уселась на карниз.  *присесть*

\*\*\*
У нашего котища  *показать, какие глазищи у кота*
Желтые глазищи.
У нашего котища  *показать, какие длинные усы у кота*
Длинные усищи.
У нашего котища  *показать, острые цапки-царапки*
Острые когтищи.
У нашего котища  *движения от головы вверх*
Умные мыслищи.
Моется котище  *показать, как кот умывается - трём кисти рук,*

 *а затем щёки*
С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться  *крадущиеся шаги на носках*
В чулане за мышами.
И играет в ладушки  *разбиться на пары и играть в ладошки*
С пушистыми котами.

\*\*\*
Непоседа-ветер  *взмахи руками над головой*
Знает всё на свете.
Знает, как поёт лягушка:  *приседаем и прыгаем имитируя движения*

 *лягушек*
"Ква-ква-ква".
Знает, как шумит ракушка:  *встаём, складываем ладони лодочкой и подносим*

 *к правому, а затем левому уху*
"Шу-шу-шу".
Знает, как кричит ворона:  *машем руками, как крыльями*
"Кар-кар-кар".
Знает, как мычит корова:  *хлопаем в ладоши*
"Му-му-му".

\*\*\*
Как на горке снег, снег,  *встаем на носочки, руки вверх*
И под горкой снег, снег.  *приседаем*
И на елке снег, снег,  *встаем, руки в стороны*
И под елкой снег, снег.  *обхватываем себя руками*
А под снегом спит медведь,  *покачались из стороны в сторону, руки согнутые*

 *в локтях, перед грудью, ладони от себя*
Тише, тише, не шуметь.  *пальчик к губам, шепотом*

\*\*\*
Ветер дует нам в лицо  *руками машем себе в лицо*
Закачалось деревцо  *руки вверх и качаемся*
Ветерок все тише, тише  *медленно приседаем*
Деревцо все выше, выше  *медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки*

 *вверх*

\*\*\*
Весь засыпан снегом лес.  *повернулись вправо, правую руку отвели назад,*

 *повернулись влево, левую руку отвели назад*
Здесь по снегу скачет зайка.   *прыгаем*
Там синичек села стайка.  *машем руками, как крыльями*
Здесь лисичка за кустом.  *приседаем, смотрим направо*
Там в дупле бельчонка дом.  *встаём, поднимаем руки вверх*

\*\*\*
В синем небе облака.  *встаём на носочки, поднимаем руки вверх*
Под горой бежит река.  *приседаем, руки вперёд*
Рано утром из реки  *встали*
Тянут сети рыбаки.  *имитируем движение, как бы перебирая руками*

 *сеть*
Много рыбы наловили,  *разводим руки в стороны*
Вкусную уху сварили.  *выполняем круговые движения рукой, как бы*

 *помешивая уху в котелке*
Ах!

\*\*\*
Светит солнышко в окошко,  *подняв руки над головой, вращаем кистями,*

 *"фонарики"*
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.

***Зарядка с ежиком Пупи***

   1. Вводное

Вы фантазера второго такого
В мире не сыщете, честное слово!
Кто кроме Пупи, скажи, детвора,
В лес на прогулку возьмет нас с утра?

   2. Ходьба на месте

Утренний лес оживлен и приветлив.
Птицы щебечут в высокой листве.
Кружевом светятся тонкие ветви,
Выше коленки - роса на траве!

   3. Потягивание

Дальше и дальше уводит тропинка.
Прежде, чем в чащу лесную свернуть,
Нужно поправить шнурки на ботинках,
Руки и ноги слегка потянуть.

   4. Ходьба по проложенному на полу канату или бельевой веревке, удерживая равновесие

Видишь ручей со студеной водицей,
Тонкое бревнышко - узкий мосток?
Будь осторожен, чтоб не оступиться,
Не замочить и не выпачкать ног!

   5. Приседания

Вот перед нами поляна лесная,
Ярких цветов на поляне не счесть.
Летний веселый букет собирая,
Нужно за каждым цветочком присесть.

   6. Прыжки

Ветер-проказник бумажного змея

Где-то поймал, подхватил и унес.
Вытяни руки и прыгай смелее,
Чтобы схватить разукрашенный хвост.

   7. Подъем рук и ног, лежа на животе

Озеро в чаще - вода голубая
Нас искупаться скорее зовет.
Весело лапами воду взбивая,
Пупи уверенно кролем плывет.

   8. Наклоны головы в стороны

Ух, заигрались мы с вами! Темнеет.
Пупи на берег зовет малышей.
Ну-ка, ребята, давайте скорее

Вытряхнем воду из наших ушей.

***Гимнастика в стихах***

*Ходьба друг за другом:*

Сказка, байка, прибаутка —

Рассказать ее не шутка.

Чтобы сказочка сначала

Словно реченька журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни млад

От нее не задремал.

*Ходьба в полуприседе:*

Гусь гуляет по дорожке,

Гусь играет на гармошке.

И гордится гармонист:

Га-га-га! Я голосист!

*Бег друг за другом:*

В беге с хитрою лисой

Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг, лужайка —

Что есть силы мчится зайка.

Рано утром по росе

Не догнать его лисе.

*Бег с высоким подниманием колен:*

Резвый конь молодой,

Мы поскачем с тобой

По полям, по степям,

По дремучим лесам.

Будет ветер свистеть,

Будем птицей лететь.

*Спокойная ходьба:*

Зеленая трава, зеленая листва

От ветерка колышутся.

В лесу у всех сперва кружится голова,

Зато потом легко всем дышится.

Во время ходьбы проводится также упражнение на дыхание с помощью карточек: красный шарик — вдох, синий — выдох.