Эту гимнастику можно проводить как вдвоем с ребенком, так и в группе из нескольких детей.

Участники стоят друг напротив друга, или в круге. Дети выполняют движения, повторяя за взрослым:

Вы - проснувшиеся котята. Потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки.

А сейчас вы - крадущиеся в джунглях тигры. Идем на носочках бесшумно, осторожно.

А теперь вы - осенние листочки. Покачаемся на ветру легко, воздушно: руки разведены в стороны, выполняются легкие покачивания из стороны в сторону.

Подул ветер и оторвал листочки — полетели легко, плавно: выполняется бег на носках по кругу и легкое покачивание кистями разведенных в сторону рук.

Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики — подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку: руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носках.

Попрыгаем, как зайцы, чтобы стать ловкими и сильными: выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.

Теперь мы - маятники — тяже¬лые, громоздкие. Покачаемся из стороны в сторону: ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола.

Сейчас мы – пилоты. Заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем: выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны.

Течет прозрачная вода — мягко, плавно: выполняются «волны» поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, «волны» впереди себя.

А теперь идем через чащу резко, четко — дети маршируют с высоким подниманием колен и размашистыми движениями рук.

Превращаемся в тряпичную куклу — дети поднимают руки через стороны вверх. Последовательно расслабляют кисти рук, сгибают руки в локтях, свободно опускают руки вдоль кор¬пуса, опускают голову. Затем наклоняют корпус, колени чуть согнуты.

Летаем, как бабочки, — легко, изящно: на носках кружимся.

А теперь отдыхаем — дети стоят без движений, взявшись за руки, глаза закрыты.

Покапаем, как мелкий и частый дождик — быстро, легко выполняется бег на носках.

Полетаем, как озорной воробей — мелкие и частые взмахи рук, легкий бег на носках.

А теперь полетаем, как орлы, — неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена, выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками, бег по кругу в умеренном темпе.

Походим, как старая бабушка: спина согнута, одна рука на пояснице, другая опирается на воображаемую палку - неторопливая походка.

Попрыгаем, как веселый клоун, задорно, радостно — дети, двигаясь по кругу, выполняют подскоки.

Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке: идем на носочках бесшумно, вкрадчиво, мягко.

Пощупаем ножкой кочки на болоте — аккуратно, осторожно: руки на поясе, выполняется приставной шаг.

Полетаем, как Баба-Яга на метле, лихо, быстро — дети бегают по комнате, придерживаясь за воображаемую метлу.

Радостно побежим навстречу маме — дети быстро подбегают к ведущему.