МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 «СКАЗОЧНАЯ ПОЛЯНКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

Картотека

«Физкультминутки»

Выполнила: Агафонова О.С

воспитатель

Заринск

2013

## Физкультминутки.

## 1. «Цветок»

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.)*Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться*.)
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

## 2. «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!

## 3. «Самолёты»

Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*
Самолёты полетели *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям)*,
Да и снова полетели

## 4. «Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(прыжки на месте.)*Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (*прыжки на одной ножке*.)

## 5. «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*)

## 6. «Листики»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. *(присесть)*Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели *(легкий бег по кругу)*И на землю тихо сели. (*присесть)*
Ветер снова набежал
И листочки все поднял*. (легкий бег по кругу)*
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. *(присесть)*

## 7. «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)*

## 8. «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.
Головою покачали (*Движения головой.)*
И все дружно вместе встали. (*Встали.)*

## 9. «Будем прыгать, как лягушка»

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

## 10. «Ванька-встанька»

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте*)
Приседай-ка*. (Приседания.)*
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (*Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (*Вращение головой вправо и влево.)*

## 11. « Девочки и мальчики»

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Глазками моргают (*ритмичное зажмуривание глаз),*
После отдыхают (*приседают, руки свободные)*

## 12. «Буратино»

Буратино потянулся, (*руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*Раз - нагнулся,
Два - нагнулся*, (наклоны корпуса вперед)*
Руки в сторону развел*, (руки развести в стороны)*Ключик, видно, не нашел. *(повороты вправо и влево)*Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. *(руки на поясе, подняться на носочки)*

13. « Ой, летали птички, птички-невелички»

Все летали, все летали,
Крыльями махали*. (махать руками, как крыльями)*На дорожку сели,
Зернышки поели.
Клю, клю, клю, клю,
Клю, Клю, клю, клю.
Как я зернышки люблю! (*присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке)*Перышки почистим,
Чтобы были чище.
Вот так, вот так,
Вот так, вот так,
Чтобы были чище. (*руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)*Прыгаем по веткам,
Чтоб сильней стать деткам.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгаем по веткам. (прыжки на месте)
А собачка прибежала
И всех птичек распугала.
Кыш – полетели,
На головку сели,
Сели, посидели и опять полетели,
Полетели, полетели,
На животик сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На плечи сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На колени сели…
Сели, посидели и совсем улетели. (*Махи руками. Руки положить на голову. Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на колени. Махи руками)*

## 14. «А» начало алфавита.

А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.
А узнать ее легко:
Ноги ставит широко, *(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*– А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело. *(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)*

## 15. «Быстро встаньте»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

## 16. «Грибок»

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперёд)
Положил их в кузовок

## 17. «Весёлые гуси»

*Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

## 18. «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.)*

## 19. «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (*Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

## 20. «Мы сегодня рисовали»

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (*Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (*Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)*

## 21. «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.

## 22. «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.)*

## 23. «Ёлка»

Наша ёлка велика *(круговое движение руками),*Наша ёлка высока (*встать на носочки),*Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки),*Достаёт до потолка (*потянуться).*
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

## 24 «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.)*

## **25. «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.)*

## 26. «Улыбнись»

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (*Наклоны в стороны.)*Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (*Ходьба на месте.)*
Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (*Дети садятся.)*

## 27. «Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (*Потягивания — руки в стороны*.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

## 28. «Кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

## 29. «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел,
Шевельнулся, потянулся*, (Руки вверх, потянуться*)
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

## 30. «Лягушка»

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

## 31. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо (*имитировать дуновение ветра),*Закачалось деревцо *(качаем туловище).*
Ветер тише, тише, тише (*приседать).*Деревцо все выше, выше (*встать, руки вверх).*

##  32. «Ветер травушку качает»

Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
И танцуйте на лужайке.

## 33. «Зайка серенький»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит (*массируем ушки).*Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки согреть (*растираем ладошки).*Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать *(прыгаем).*Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!

##  34. «Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз *(ходьба на месте)*
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).*

##  35. «Тима шел»

Тима шел, шел, шел, (*Шагаем на месте*.)
Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*Раз-грибок, *(Наклоны вперед*.)
Два — грибок, (*Наклоны вперед.)*
Вот и полон кузовок.

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

## 37. «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.

## 38. «Загудел паровоз»

Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу.

## 39. «Заяц в лес на новоселье»

Заяц в лес на новоселье,

Приглашает на веселье.

*(Руки на поясе, повороты вправо и влево)*

В лес к нему пойдём сейчас,

В гости ждёт сегодня нас.

*(Шагаем по кругу)*

Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.

Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!

*(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)*

Ножки выше поднимаем –

По сугробам мы шагаем.

(*Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)*

Солнцу в небе улыбнись,

(*Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся*)

А деревьям - поклонись.

*(Наклониться вперед)*

Прыгнем мы через канаву,

*(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*

К зайцу мы идём в дубраву!

*(Шагаем по кругу)*

##  40. «Медвежата в чаще жили»

Медвежата в чаще жили

Головой они крутили,

Вот так, вот так головой они крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так дружно дерево качали.

Медвежата воду пили,

Друг за дружкою ходили,

Вот так, вот так друг за другом все ходили.

Медвежата танцевали,

Кверху лапы поднимали,

Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

##  41. « Раз- подняться потянутся»

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на стульчик сесть опять

*(соответствующие движения*)

##  42. «Сидели два медведя»

Сидели два медведя

На тоненьком суку *(раскачиваемся с ноги на ногу)*

Один читал газету *(читаем газету),*

Другой - мешал муку *(мешаем муку).*

Раз ку-ку, два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку (*лечь на спину и болтать ногами в воздухе).*

## 43. «Мишка по лесу гулял»

Мишка по лесу гулял,

И детишек он искал.

Долго-долго он искал,

Сел на травку, задремал.

Стали деточки плясать,

Стали ножками стучать:

-Миша, Мишенька, вставай,

И ребяток догоняй!

*(Дети убегают от медведя, он их догоняет)*

## 44. «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо (*поворот головы вправо-влево*).

А потом вперед,

Тут немножко отдохнет (*расслабленный наклон головы вперед).*

Шея не напряжена,

А расслаблена голову *(голову держать прямо).*

А Варвара смотрит вверх,

Выше всех и дальше всех *(наклон головы назад).*

Возвращается обратно,

Расслабление приятно *(расслабленный наклон головы вперед).*

Шея не напряжена,

А расслаблена *(голову держать прямо).*

## 45. « К речке быстро мы спустились»

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Один, два, три, четыре.

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс;

Одной, другой – это кроль.

Все как один, плывем как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой!

## 46. « Уселась кошка на окошко»

Уселась кошка на окошко.

И стала лапкой ушко мыть.

И мы движение за кошкой

Рукою можем вам изобразить.

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

*(Наклоны головы вправо-влево. Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха. Хлопки в ладоши. Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха)*

Змея ползёт лесной тропой,

Как лента по земле скользит.

И мы движение такое

Рукою можем вам изобразить.

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

*(Извивающие движения туловищем. Рукой показываем такое движение. Волнообразные движения рукой)*

Мартышка к нам спустилась с ветки.

Мартышка хочет погулять.

Ведь обезьяны – наши предки,

А предков, дети, надо уважать!

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

*(Имитация движения спуска по канату. Подскок на месте. Имитация движения спуска по канату)*

## 47. «Добрый лес, старый лес»

Добрый лес, старый лес.

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

*(Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)*

Ждут вас на лесной опушке

Птички, бабочки, зверюшки,

Паучок на паутинке,

И кузнечик на травинке!

*(Присесть. Медленно поднимаемся, повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие движения вниз.*

*Пальцами левой руки от плеча правой руки перебирающие движения вниз)*

Мышка, мышка,

Серое пальтишко.

Мышка тихо идёт,

В норку зёрнышко несёт.

*(Мягкий пружинистый шаг, спинка слегка прогнута вперёд, «лапки» перед грудью)*

А за мышкой шёл медведь,

Да как начал он реветь:

«У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

*(Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание туловищем из стороны в сторону)*

А весёлые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок, прыг да скок,

Через поле за лесок.

(*Прыжки. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)*

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Грозно щёлкает зубами!

*(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)*

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

По болоту скок-скок-скок,

Под мосток – и молчок.

*(Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперёд)*

Ой, ты дедушка – ежок,

Не ходи на бережок!

Там промочишь ножки,

Тёплые сапожки!

*(Лёгкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена)*

Ищут маму медвежата,

Толстопятые ребята,

Неуклюжие, смешные,

Все забавные такие.

*(Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.*

В воздухе над лужицей

Стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся,

На солнышке резвятся.

*(Бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть)*

Вот ползёт сороконожка

По тропинке на дорожку.

Спинка изгибается,

Ползёт-переливается.

*(Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего)*

Нёс однажды муравей

Две травинки для дверей:

На полянке, под кустом,

Муравьишка строит дом.

*(Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече)*

Птички в гнёздышках проснулись,

Улыбнулись, встрепенулись:

«Чик-чирик, всем привет!

Мы летаем выше всех!»

*(Лёгкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают)*

До свиданья, старый лес,

Полный сказочных чудес!

*(Помахивание рукой. Поворот вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)*

По тропинкам мы гуляли,

На полянке поскакали,

Подружились мы с тобой,

Нам теперь пора домой.

*(Прыжки. Широко разводим руки в стороны. Ходьба*)

## 48. «Мы веселые мартышки»

Мы весёлые мартышки,

Мы играем громко слишком,

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щёчки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальцы поднесём к виску,

Оттопырим ушки,

Хвостик – на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру «три» -

Все с гримасами замри!

«Раз – два – три!»

## 49. «Девочки и мальчики»

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.

*(Полуприседания с поворотами вправо-влево)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

*(Прыжки вперед-назад)*

Лапки вверх и лапки вниз,

На носочках подтянись.

Влево, вправо поклонись,

Наклонись и поднимись

*(Движения выполнять по содержанию текста)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

*(Приседание на корточки, потирание рук*)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

*(Выполнение прыжков, стоя на месте)*

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.

*(Полуприседания с поворотами вправо-влево)*

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг - и ускакал.

*(Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз)*

## 50. «Мы играем целый день»

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

Ты, смотри, не отставай,

Все за нами повторяй.

*(Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево)*

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)

Вот идет подъемный кран,

Перевозит грузы сам.

*(Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком)*

Руки ниже опусти

И достанешь до земли.

(*Дети, полуприсев, выполняют движения гусиного шага)*

Тихо-тихо мышь идет,

Потому что рядом кот.

*(Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени)*

Неваляшки-малыши

Даже очень хороши.

Низко наклоняются,

Звоном заливаются.

*(Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону)*

Гоп-гоп, конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый.

Пони бегает по кругу,

Улыбнется мне, как другу.

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу!

*(Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад)*

На колени руки сложим,

На кого же мы похожи?

Это карлик-старичок,

Он согнулся, как крючок.

*(Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют)*

Вот шагает великан,

Как большой подъемный кран.

Рощу, речку и луга

Он пройдет за два шага.

*(Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению)*

Шел по лесу добрый гном

С разноцветным колпачком.

Шел и песню напевал

И вразвалочку шагал.

*(Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече)*

Двугорбый верблюд

По пустыне идет,

Шагает достойно,

Поклажу несет.

*(Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад)*

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлет поклон.

*(Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой)*

Вот олень – красавец стройный,

Благородный и спокойный.

*(Дети шагают, высоко поднимая ноги)*

У него рога ветвисты.

*(Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны)*

Ноги тонки, ноги быстры.

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

*(Бег с высоким подниманием ног)*

## 51. «Каша - малаша»

Каша-малаша, ты так хороша,

*(Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой небольшие помешивающие движения (как будто мешаем кашу в кастрюльке ложкой)*

Если добавить стакан молока.

*(Левой рукой, как будто держащей стакан молока, «вылить» его в воображаемую кастрюльку)*

Масло и сахар мы в кашу кладем

*(Правой рукой положить в кастрюльку «масло», затем левой рукой - «сахар»)*

И эту кашу деткам даем.

*(Дети подносят обе ладони ко рту)*

Каша-малаша, ты так хороша,

*(Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой размашистые движения, помешивая «кашу»)*

Если добавить кувшин молока.

*(Двумя руками, как будто держащими кувшин молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю)*

Масло и сахар мы в кашу кладем.

*(Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой - «сахар»)*

И эту кашу взрослым (мамам и папам) даем.

*(Дети подносят обе ладони ко ртам взрослых, участвующих в игре)*

Каша-малаша, ты так хороша,

*(Две руки сжаты в один кулак, выполнять перед собой широкие размашистые движения, помешивая «кашу»)*

Если добавить ведро молока.

*(Двумя руками, как будто держащими ведро молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю)*

Масло и сахар мы в кашу кладем

(Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой - «сахар»)

И эту кашу великанам даем.

*(Поднять обе руки вверх и показать «великана»)*

Повторить упражнение левой рукой.

## 52. « Руки вверх мы поднимаем»

Руки вверх мы поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Хлоп раз, еще раз,

Мы похлопаем сейчас,

А теперь скорей, скорей

Хлопай, хлопай веселей!

*(Движения соответствуют тексту)*

## 53. «Из сугроба на опушке»

Из сугроба на опушке

Чьи-то выглянули ушки,

*(Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками»)*

И помчался, скок-скок-скок,

Белый маленький зверек.

(Легкий бег, «лапки» сложены перед грудью)

Вот запрыгал он проворно

По тропинкам по зеленым.

*(Легкие прыжки с продвижением вперед и поворотами вокруг себя)*

Ветер у березок кружит,

Шевелит зайчишке уши.

*(Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх)*

Ветер-ветер, поиграй-ка,

*(Хлопки в ладоши*)

Не догнать лихого зайку!

## 54. «Вот как солнышко встает»

Вот как солнышко встает,

Выше, выше, выше.

*(Поднять руки вверх. Потянуться)*

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

*(Присесть на корточки. Руки опустить на пол)*

Хорошо, хорошо,

Солнышко смеется.

А под солнышком нам

Весело живется.

*(Хлопать в ладоши. Улыбаться*)

## 55. «Ой, летели птички»

Ой, летали птички, птички-невелички.

Все летали, все летали,

Крыльями махали.

*(Махать руками, как крыльями)*

На дорожку сели,

Зернышки поели.

Клю, клю, клю, клю,

Клю, Клю, клю, клю.

Как я зернышки люблю!

*(Присесть на корточки. Указательными пальцами постучать по дорожке)*

Перышки почистим,

Чтобы были чище.

Вот так, вот так,

Вот так, вот так,

Чтобы были чище.

*(Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)*

Прыгаем по веткам,

Чтоб сильней стать деткам.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгаем по веткам.

*(Прыжки на месте)*

А собачка прибежала

И всех птичек распугала.

Кыш – полетели,

На головку сели,

Сели, посидели и опять полетели,

Полетели, полетели,

На животик сели,

Сели, посидели и опять полетели.

Полетели, полетели,

На плечи сели,

Сели, посидели и опять полетели.

Полетели, полетели,

На колени сели…

Сели, посидели и совсем улетели.

## 56. «У меня пропали ручки»

У меня пропали ручки.

(Спрятать руки за спину)

Где вы, рученьки мои?

(Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки)

Раз, два, три, четыре, пять –

Покажитесь мне опять.

*(Показать руки)*

У меня пропали ножки.

Где вы, ноженьки мои?

*(Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них*)

Раз, два, три, четыре, пять –

Покажитесь мне опять.

*(Встать на ноги)*

## 57. «На дворе мороз и ветер»

*(Ребенок выполняет движения, о которых говориться в тексте.)*

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети,

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки согревают.

*(Дети потирают одну ладонь о другую)*

Не замерзнут ручки-крошки –

Мы похлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем!

*(Хлопают в ладоши*)

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,

Вот как ножки мы согреем!

(*Топают ногами в такт словам*)

## 58. «Вот так яблоко»

Вот так яблоко!

*(Встали*)

Оно

*(Руки в стороны*)

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс*)

Руку протяните,

*(Протянули руки вперед*)

Яблоко сорвите.

*(Руки вверх)*

Стал ветер веточку качать,

*(Качаем вверху руками*)

Трудно яблоко достать.

*(Подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну

*(Подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву!

*(Хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко!

*(Встали*)

Оно

(*Руки в стороны*)

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс*)

## 59. «Вот под елочкой зеленой»

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны,

*(Прыжки на одной ноге, на другой ноге)*

Кар-кар-кар.

*(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе)*

Целый день они летали,

*(Бег на месте со взмахами рук в стороны)*

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар.

*(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе)*

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают,

(*Ходьба на месте)*

## 60. «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.

## 61. «Дружно маме помогаем»

Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем.

*(Подражательные движения по тексту.)*

## 62. «По дороге Петя шел»

По дороге Петя шел,

*(Ходьба на месте.)*

Он горошину нашел,

*(Упор присев, встать.)*

А горошина упала,

*(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону.)*

Покатилась и пропала.

*(Наклоны головы вправо-влево.)*

Ох, ох, ох, ох!

*(Руки на голову.)*

Где-то вырастет горох.

*(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)*

## 63. «По дорожке, по дорожке»

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(*Подскоки на правой ноге*.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

*(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

*(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

(*Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем.

(*Ходьба на месте.)*

## 64. «Мы листики осенние»

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)*

## 65. « Мы к лесной лужайке вышли»

*(ходьба высоко поднимая колени)*
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал ─
Не споткнулся, не упал.

## 66. «Птичке в гнездышке сидят»

Птички в гнёздышке сидят
*(присесть)*
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
*(подняться на носочки)*
И тихонько все летят.
*(помахать руками)*