**Приложение № 3. Петрушка**

|  |  |
| --- | --- |
| Стоит в лесу избушка. | Руки над головой изображают крышу дома. |
| А в ней живет Петрушка. | Движение, имитирующее игру на дудочке. |
| К нему идут зверушки | Ходьба. |
| Попрыгать, поиграть. | Прыжки. |
| Олени, носороги, | Скрещивание рук над головой. |
| Медведи из берлоги | Переступание с ноги на ногу. |
| Приходят друг за дружкой | Ходьба. |
| Попрыгать, поиграть. | Прыжки. |
| Косули и енотыЕжи и бегемоты | Выполнять «пружинку», руки на поясе. |
| Идут после охоты | Ходьба. |
| Попрыгать, поиграть. | Прыжки. |
| Малиновка,овсянка, Живая обезьянка, | Ритмичные взмахи руками. Покачивание туловища вправо-влево; руки согнуть в локтях, ладони открыть. |
| У всех одно и то же - | Ходьба. |
| Попрыгать, поиграть. | Прыжки. |
| Стоит в лесу избушка, | Руки над головой изображают крышу дома. |
| А в ней живет Петрушка. | Движение, имитирующее игру на дудочке. |
| К нему идут зверушки | Ходьба. |
| Попрыгать, поиграть. | Прыжки. |

**У медведя дом большой**

|  |  |
| --- | --- |
| У медведя дом большой, | Руки поднять вверх, подъёмна носки. |
| А у зайца – маленький. | Приседание на корточки,руки вытянуты перед собой. |
| Наш медведь пошел домой, | Переступание с ноги на ногу. |
| А за ним и заинька. | Прыжки. |
| Мы зверяток провожаем | Прощальные взмахи рукой. |
| И урок наш продолжаем. | Дети садятся за столы. |

**Бабочка**

|  |  |
| --- | --- |
| Утром бабочка проснулась. | Плавные взмахи руками. |
| Потянулась, улыбнулась. | Выполнять движения в |
| Раз - росой она умылась. | соответствии с текстом. |
| Два - изящно покружилась. |  |
| Три - нагнулась и присела. |  |
| На четыре - улетела. |  |

**Две лягушки**

|  |  |
| --- | --- |
| Видим, скачут по опушке | Руки на поясе. |
| Две зеленые лягушки. | Полуприседания вправо -влево. |
| Прыг-скок, прыг-скок,Прыгать с пятки на носок. | Переступание с носка на пятку. |
| На болоте две подружки, | Руки на поясе. |
| Две зеленые лягушки, | Полуприседания вправо -влево. |
| Утром рано умывались, Полотенцем растирались.Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо наклонялись, Влево наклонялись. | Выполнять движения в соответствии с текстом. |
| Вот здоровья в чем секрет,Всем друзьям физкульт привет! | Ходьба на месте. |

**Листочки**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы листики осенние, На ветке мы сидели, | Дети сидят на корточках в кругу. |
| Дунул ветер - полетели. | Дуют. Встают и, кружась, машутруками. |
| Мы летели, мы летели И на землю сели. | Кружатся и при соответствующихсловах, опять садятся на корточки. |
| Ветер снова набежалИ листочки все поднял. | Дуют. Встают. |
| Закружились, полетели | Начинают кружиться и махать руками. |
| И на землю тихо сели.Паучок | Садятся на корточки. |

|  |  |
| --- | --- |
| На изогнутый сучок Сломанной осинки | Левая рука вытянута вперед. Ладонь повернута вниз. |
| Опустился паучок | Пальцами правой руки выполнять от плеча левой руки перебирающие движения вниз. |
| С крестиком на спинке. | Указательным пальцем левой руки начертить крестик на тыльной стороне правой ладони. |
| Свил уютный гамачок, | Левая ладонь округлена: изображает гамачок. Пальцы правой руки собраны в щепоть. Опустить щепоть в «гамачок». |
| Сам в сторонку - | Руки за спину. |
| И молчок. | Указательный палец правой руки поднести к губам. |

**Хомячок**

|  |  |
| --- | --- |
| Хомка, Хомка, хомячок -Полосатенький бочок. | Руки на поясе, выполнять повороты вправо-влево. Поднять левую руку вверх, правой рукой поглаживать левый бок. Поднять правую руку вверх, левой рукой поглаживать правый бок. |
| Хомка раненько встает, | Потягиваясь, поднять руки вверх. |
| Щечки моет, шейку трет. | Правая рука вверх, левая вниз, выполнять пружинящие движения назад, меняя руки. |
| Подметает Хомка хатку | Выполнять движения в соответствии с текстом. |
| И выходит на зарядку. | Маршировать. |
| Раз - два - три - четыре - пять - | Руки в стороны, ритмично сгибать руки в локтях. |
| Хочет Хомка сильным стать! | Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук. |

**На елку**

|  |  |
| --- | --- |
| Лесом по проселку | Руки на поясе. Три шага вперед, притоп. |
| Шли сюда на елку. | Три шага назад, притоп. |
| Ну, давай подпевай: Шли сюда на елку. | Хлопки в ладоши, стоя на месте. |
| Вот бегут зайчишки, | Прыжки вперед. |
| Зайчики-трусишки. | Прыжки назад. |
| Ушками задвигали, | Ладонями изобразить «ушки на макушке». |
| У елочки запрыгали. | Прыжки. |
| Вот шагают петушки, Золотые гребешки. | Ходьба с подниманием прямых ног; широкие маховые движения руками. |
| Красные сапожки На высоких ножках. | Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу слегка отвести назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, взглянуть на пятку). Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить движение тремя притопами. |
| Ну-ка, выходи-ка,Серый кот-мурлыка, | Ходьба на носках мелкими шагами (очень мягко). |
| Бархатные лапки,На лапках цап-царапки. | Попеременное поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот. |
| Вышел из берлоги Мишка на дорогу. | Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. |
| Лапами захлопал, По снегу затопал. | Раскачивание туловища из стороны в сторону. |
| Лесом по проселку | Руки на поясе. Три шага вперед, притоп. |
| Шли сюда на елку. | Три шага назад, притоп. |
| Ну, давай подпевайШли сюда на елку. | Хлопки в ладоши, стоя на месте. |

**Буратино**

|  |  |
| --- | --- |
| Буратино потянулся. Раз - нагнулся. Два - нагнулся. Руки в стороны развел, | Выполнять движения в соответствии с текстом. |
| Ключик, видно, не нашел. | Жест сожаления. |
| Чтобы ключик нам достать, | Повороты вправо - влево |
| Нужно | Руки вверх. |
| На носочки встать. | Подъем на носки. |

**Морское путешествие**

|  |  |
| --- | --- |
| Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зароются в песке. | Выполнять движения в соответствии с текстом. |
| Море волнуется раз,Море волнуется два,Море волнуется три –Морская фигура замри. | Ноги на ширине плеч, покачивание руками справа - налево, изображая волны. Руки поднять вверх и, изображая фонарики, опустить вниз. |
| Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать? | Повороты вправо - влево с вытянутыми руками. Руки поднять вверх. Выполнять покачивающие движения вправо - влево. |
| Это рыбацкая лодка, | Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполнять покачивания из стороны в сторону. |
| А это морская звезда, | Руки поднять вверх, сжимая и разжимая пальцы, затем опустить руки вниз. |
| Это, конечно, улитка. | Руки в стороны, выполнять круговые движения. |
| Всех разгадаю вас я. | Руки развести в стороны. |

**Летит по небу шар**

|  |  |
| --- | --- |
| Летит, летит по небу шар, По небу шар летит. | Каждое слово постепенно и последовательно заменяется соответствующим движением. |
| Но знаем мы, до неба шар Никак не долетит. | Тот, кто, вместо того чтобы выполнить движение, говорит слово, выбывает из игры. |

**Ехали-ехали**

|  |  |
| --- | --- |
| На лошадке ехали,В огород заехали. | Дети выполняют легкие приседания, руки вытянуты («держат вожжи»). |
| Гоп-гоп-гоп! (2 раза) | Хлопки: два коротких, один - длинный. |
| На машине ехали, До угла доехали. | Повороты руками, которые «держат руль». |
| Би-би-би! (2 раза) | Хлопки: два коротких, один - длинный. |
| Паровозом ехали, До горы доехали. | Руки согнуты в локтях; поочередные движения левой и правой руками вперед-назад. |
| У-у-у! (2 раза) | Хлопки: два коротких, один длинный. |

**Любопытная Варвара**

|  |  |
| --- | --- |
| Любопытная Варвара | Дети поднимают и опускают плечи. |
| Смотрит влево, | Поворачивают корпус влево. |
| Смотрит вправо, | Поворачивают корпус вправо. |
| Смотрит вверх, | Поднимают голову вверх. |
| Смотрит вниз, | Опуская голову. |
| Чуть присела на карниз, | Выполняют легкие полуприседания. |
| А с него свалилась вниз! | Резко приседают. |

**Дует, дует ветер**

|  |  |
| --- | --- |
| Дует, дует ветер. Дует, задувает. | Дети сидят на корточках в кругу. Дуют, вытягивая губы «трубочкой». |
| Желтые листочкиС дерева срывает. | Встают. Поднимают руки вверх. Выполняют с поднятыми руками наклоны влево - вправо. |
| И летят листочки Над лесной дорожкой. | Бегут по кругу. |
| Падают листочкиПрямо нам под ноги. | Останавливаются. Садятся на корточки. |

С детьми младшего возраста (или с детьми с проблемами в развитии)

эту игру можно проводить, выполняя соответствующие словам

движения, настоящими листочками.

**Лесные жители**

|  |  |
| --- | --- |
| Добрый лес, старый лес, | Широко развести руки в стороны. |
| Полный сказочных чудес! | Повороты вправо - влево с вытянутыми руками. |
| Мы идем гулять сейчасИ зовем с собою вас! | Ходьба. |
| Ждут вас на лесной опушке | Присесть. |
| Птички, бабочки, зверушки. | Медленно подняться, повороты вправо-влево с вытянутыми руками. |
| Паучок на паутинке | Пальцами правой руки выполнить от плеча левой руки перебирающие движения вниз. |
| И кузнечик на травинке! | Пальцами левой руки выполнить от плеча правой руки перебирающие движения вниз. |
| Мышка, мышка, Серое пальтишко.Мышка тихо идет,В норку зернышко несет. | Мягкий пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью. |
| А за мышкой шел медведь, Да как начал он реветь:«У-у! У-у!Я вразвалочку иду!» | Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловища из стороны в сторону. |
| А веселые зайчата –Длинноухие ребята –Прыг да скок, прыг да скок. Через поле за лесок. | Прыжки. Ладони прижаты к голове, изображая «ушки на макушке». |
| Шел по лесу серый волк,Страшный волк - серый бок! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами! | Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносить вперед. |
| Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ноги,По болоту скок-скок-скок, | Ноги на ширине плеч.Прыжки с продвижением вперед. |
| Под мосток, за кусток –и молчок. |  |
| Ой, ты, дедушка-ежок,Не ходи на бережок! Там промочишь ноги, Теплые сапожки! | Легкий 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 туловища 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 ползет сороконожка По тропинке на дорожку.Спинка изгибается, Ползет - переливается. | Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего |
| Нес однажды муравей Две травинки для дверей, На полянке под кустом Муравьишка строит дом. | Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече. |
| Птички в гнездышкахпроснулись, Улыбнулись, встрепенулись:«Чик-чирик, друзьям привет! Мы летим выше всех!» | Легкий бег врассыпную; дети изображают, как птички чистят крылышки, машут, хвостиком (руки сзади, ладонями друг к другу), легко прыгают. |
| До свиданья, старый лес,Полный сказочных чудес! | Помахивание рукой, повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба. |
| По тропинкам мы гуляли, | Прыжки. |
| На полянке поскакали, Подружились мы с тобой, | Широко развести руки в стороны. |
| Нам теперь пора домой. | Ходьба. |

**Бревнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| Туки, туки, туки, тук, Топором срубили дуб. | Ладони сложены в замок. Совершать рубящие движения руками (сгибая локти и отводя замок то влево, то вправо). |
| Мы рубанок в руки взяли И сучки все обстрогали. | Ладони сложены и выпрямлены. Согнутые локти (ладони у живота) выпрямить вперед. И опять согнуть, приближая ладони к животу. |
| Вышло гладкое бревно.Ох, тяжело оно. | Поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу. |
| Что нам делать?Как нам быть?Будем мы бревно катить.От Пети к Маше,От Маши к Илюше,От Илюши к Паше.. | Все садятся на корточки в кружок.Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты к телу. Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и справа могут ему помочь. |

**Бег со свечами**

|  |  |
| --- | --- |
| Посмотри, они идут, | Дети стоял друг против друга, образуя проход шириной не менее метра.(Лучше поставить детей по нарисованным параллельным линиям.) Один ребенок несет по образовавшемуся коридору зажженную свечу (в подсвечнике). Остальные дети стараются задуть свечу. |
| Свечку бережно несут. |
| Если свечку им задуют, |
| Сам я понесу другую. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Если нравится тебе, то делай так**

|  |  |
| --- | --- |
| Если нравится тебе,То делай так: хлоп-хлоп.Если нравится тебе,То делай так: хлоп-хлоп.Если нравится тебе,То и другим ты покажи,Если нравится тебе,То делай так: хлоп-хлоп. | Хлопать в ладоши. |
| Если нравится тебе,То делай так: шлеп-шлеп.Если нравится тебе,То делай так: шлеп-шлеп.Если нравится тебе,То и другим ты покажи,Если нравится тебе,То делай так: шлеп-шлеп. | Ладонями шлепать себя по коленям. |
| Если нравится тебе, То делай так: тук-тук. Если нравится тебе, То делай так: тук-тук.Если нравится тебе, То и другим ты покажи,Если нравится тебе, То делай так: тук-тук. | Кулаками стучать по полу (или по столу). |
| Если нравится тебе,То делай так: топ-топ.Если нравится тебе, То делай так: топ-топ.Если нравится тебе, То и другим ты покажи,Если нравится тебе, | Топать ногами. |
| То делай так: топ-топ. |  |
| Если нравится тебе, То делай так: ай-ай.Если нравится тебе, То делай так: ай-ай.Если нравится тебе, То и другим ты покажи,Если нравится тебе, То делай так: ай-ай. | Качать головой вправо-влево. Руками поддерживать щеки |
| Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп,Шлеп-шлеп, тук-тук, Топ-топ,ай-ай. Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлопШлеп-шлеп, тук-тук, Топ-топ, ай-ай. Если нравится тебе, То и другим ты покажи, Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп,Шлеп-шлеп, тук-тук,Топ-топ ай-ай. | При соответствующих словах: хлопать в ладоши, ладонями шлепать себя по коленям, кулаками стучать по полу (или по столу), топать ногами, качать головой вправо-влево, руками поддерживая щеки. |

**Зарядка**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ногами — топ-топ, Мы руками - хлоп-хлоп. | Движения выполнять по содержанию текста. |
| Мы глазами - миг-миг. | Руки на поясе. Моргаем глазами. |
| Мы плечами чик-чик. | Руки на поясе, плечи вверх-вниз. |
| Раз - сюда, два - туда, | Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево. |
| Повернись вокруг себя.Раз - присели, два -привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой-встанькой словностали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали,А потом пустились вскачь,Будто мой упругий мяч. | Движения выполнять по содержанию текста. |

**Солнышко**

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

**Осень**

|  |  |
| --- | --- |
| Меж еловых мягких лап Дождик тихо как, кап, кап! | Дети поочередно го поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх. |
| Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох! | Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз. |
| Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб! | Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку. |
| Кто нашел его друзья? | Дети стоят прямо, пожимаяплечами. |
| Это я, это я, это я! | Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой. |

**На дворе мороз и ветер**

Ребенок выполняет движения, о которых говорится в тексте песни:

|  |  |
| --- | --- |
| На дворе мороз и ветер,На дворе гуляют дети, Ручки, ручки потирают,Ручки, ручки согревают. | Дети потирают одну ладонь о другую. |
| Не мерзнут 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. |

**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 |

**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 кастрюльку «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 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 кастрюльку «масло», затем левой рукой - «сахар». |
| И эту кашу великанам даем. | Поднять обе руки вверх и показать «великана». |

**Холодно**

|  |  |
| --- | --- |
| Наши пальцы сжались тесно. Что такое? Интересно! | Дети сжимают левую руку в кулак. |
| Видно, им прохладно стало, | Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают. |
| Их укроем одеялом. | Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. |

Упражнение повторить несколько раз.

**Мы играем**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 поднимаем руки вверх, Сразу станем выше всех. | Дети идут на носочках, руки поднимают вверх. |
| Вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам. | Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком. |
| Руки ниже опустиИ 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-малышиДаже 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, высокоподнимая ноги, красиво оттянувносок.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 лугаОн пройдет за два шага. | Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдолькорпуса, помогают движению. |
| Шел по лесу добрый гном С разноцветным колпачком.Шел и песню напевалИ 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 туловищаВперёд-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 покачиваетГоловой. |
| Вот олень - красавец стройный,Благородный и спокойный | Дети шагают, высоко поднимаяНоги. |
| У него рога ветвисты. | Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонямиВ стороны. |
| Ноги тонки, ноги быстры.Мы играем целый день, Целый день играть не лень. | Бег с высоким подниманием ног. Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотом вправо-влево. |

**Лодочка**

|  |  |
| --- | --- |
| Две ладони я прижмуИ по речке поплыву. | Ладони соединить лодочкой. |
| Две ладони, друзья, -Это лодочка моя. | Выполнять волнообразные движения руками. |
| Паруса я подниму,Синим морем поплыву, | Поднять выпрямленные ладони вверх, над головой. |
| А со мною по волнам Плывут рыбки тут и там. | Выполнять волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн. |

**Киселек**

|  |  |
| --- | --- |
| Бабушка кисель варила | Правая рука «помешивает кисель». |
| На горушечке, | Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом. |
| В черепушечке. | Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку. |
| Для Андрюшечки. | Ладонь правой руки ложится на грудь. |
| Летел, летел соколок Через бабушкин порог. | Ладони скрещиваются, большие пальцы рук цепляются друг за друга. Помахать скрещенными ладонями, как крыльями. |
| Вот он крыльями забил,Бабушкин кисель разлил. | Руки несколько раз сильно ударяются по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются. |
| Вот и нету киселька | Руки развести в стороны. |
| В черепушечке.У старушечки, | Руки снова показывают горшок-черепушечку. |
| На горушечке. | Руки вновь показывают горку. |
| Бабка плачет: «Ай-ай-ай!» | Руки «утирают слезы». |
| Не плачь, бабка, не рыдай! | Указательный палец правой руки «грозит бабке». |
| Чтоб ты стала весела, Мы наварим киселя | Правая рука снова «помешивает кисель». |
| Во-о-от сколько. | Руки расходятся широко-­широко в стороны. |

**Жаворонок**

|  |  |
| --- | --- |
| В небе жаворонок пел, | Дети выполняют маховые движения руками. |
| Колокольчиком звенел, | Вращают кистями поднятых рук. |
| Порезвился в вышине,Спрятал песенку в траве. | Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз. |
| Тот, кто песенку найдет, | Дети приседают, руками обхватывают колени. |
| Будет весел целый год. | Дети стоя весело хлопают и ладоши. |

**Летняя**

|  |  |
| --- | --- |
| Подарило лето Вместе с солнцем ярким Мамам, бабушками детям Вкусные подарки. | Идти по кругу по часовой стрелке, взявшись за руки. |
| Мы в лесу гуляли,Мы грибы искали.Раз грибочек, два грибочек -Полный кузовочек. | Присесть, имитируя сбор грибов в кузовок. |
| Около тропинкиРвали мы малинку.Раз малинка, два малинка -Полная корзинка. | Встать, имитируя срывание с кустика малины. |
| По саду гуляли, Яблочки мы рвали.Вкусных, красных, ароматных. Много мы набрали. | Встать на носки, поднять руки вверх, имитируя срывание с дерева яблок. |
| Принесем мы маме Кузовок с грибами, Красных яблок и малинки Полную корзинку. | Идти по кругу против часовой стрелки, взявшись за руки. |

**Пропавшие 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. |

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т.п. закрывая

руками то, что было названо, и убирая руки после последней строчки.

**Я колю дрова**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз-два, раз-два,Я колю, колю дрова.Я колю на чурочкиДля маленькой печурочки. | Движения по тексту |
| Руки кверху поднимаем,А потом их опускаем,А потом их разведемИ к себе скорей прижмем.А потом быстрей, быстрейХлопай, хлопай веселей! |  |

**Улетаем на ракете**

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас мы с вами, дети,Улетаем на ракете.На носки поднимись,А потом руки вниз.Раз. Два, три, четыре -Вот летит ракета ввысь! | Стойка на носках,Руки- вверх, ладони образуют купол ракеты.Основная стойка. |

**Каравай**

|  |  |
| --- | --- |
| Как на (имя ребенка) имениныИспекла мы каравай: | Дети водят хоровод вокруг ребенка-именинника. |
| Вот такой вышины, | Поднимают сомкнутые руки вверх. |
| Вот такой нижины, | Присаживаясь на корточки, опускают руки. |
| Вот такой ширины, | Дети расходятся на ширину вытянутых рук, растягивая круг. |
| Вот такой ужины. | Дети сходятся в центр круга, опуская руки вниз и немного вперед. |
| Каравай, каравай, Кого любишь выбирай! | Именинник выбирает детей, обходя их по кругу. |
| Я, по правде, люблю всех, А вот (имя выбранного ребенка) лучше всех! | Показывает на одного из детей в круге. |
| Как на (имя ребенка) имениныИспекла мы каравай: | Игра повторяется с выбранным ребенком. |
| Вот такой вышины, | Дети поднимают сомкнутые руки вверх. |
| Вот такой нижины, | Присаживаясь на корточки, опускают руки. |
| Вот такой ширины, | Дети расходятся на ширину вытянутых рук. |
| Вот такой ужины. | Дети сходятся в центр круга. |
| Каравай, каравай, Кого любишь выбирай! | Именинник выбирает детей, обходя их по кругу. Показывает на одного из детей в круге. |

**Лебеди**

|  |  |
| --- | --- |
| Лебеди, лебеди, белые лебеди, | Двигаясь по кругу, дети произносят текст. Машут руками. |
| Лебеди летели и на воду сели. | Садятся на корточки. |
| Сели, посидели, снова полетели. | Продолжают движение по кругу. |

Упражнение повторить несколько раз.

**Вьюшки-вьюшки**

|  |  |
| --- | --- |
| Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью. | Руки сжаты перед собой в кулаки. Вращать кулаки друг вокруг друга. Текст произносить низким голосом. |
| Колотушки колочу.Приколачиваю.Заколачиваю. | Стучать кулаком о кулак (чередовать 2 удара - сверху правая рука, 2 удара - сверху левая рука). |
| Оп! | Показать указательные пальцы обеих рук. |
| Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью. | Вращать указательные пальцы перед собой друг вокруг друга. Текст произносить нормальным голосом (средняя высота). |
| Колотушки колочу.Приколачиваю.Заколачиваю. | Стучать указательным пальцем правой руки по указательному пальцу левой руки (сверху вниз) и наоборот. |
| Оп! | Сжать руки в кулаки и показать мизинцы. |
| Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью. | Вращать мизинцы друг вокруг друг перед собой. Текст произносить тонким голосом. |
| Колотушки колочу.Приколачиваю.Заколачиваю. | Стучать мизинцем правой руки по мизинцу левой руки (сверху вниз) и наоборот. |
| Дзынь. | Нажать на кончик носа указательным пальцем. |

**Цапля**

|  |  |
| --- | --- |
| Очень трудно так стоять:Ножку на пол не спускать,И не падать, не качаться,За соседа не держаться. | Поочередно поднимать ноги. Подражая цапле.Руки развести в стороны. |

**Ладушки**

|  |  |
| --- | --- |
| Ладушки, ладушки, Мы пекли оладушки. Испекли мы целых | Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой; поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. |
| Пять, | Показать пять пальцев. |
| Один кошке надо дать. | Отвести правую руку в сторону, показывая один (указательный) палец. |
| Один коту | Отвести левую руку в сторону, показывая один (указательный) палец. |
| С усами, | Показать «усы». |
| Три | Показать три пальца. |
| Съедим мы сами! | Поглаживать живот. |

**Вот так бабушка прядет**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот так бабушка прядет. | Перебирающие движения пальцами в воздухе сверху-вниз и снизу-вверх. |
| Мама так пирог печет. | Левая ладонь лодочкой вытянута вперед; правая ладонь лодочкой накрывает левую. |
| Так цыплят зовет сестра. | Движения, имитирующие кормление цыплят. |
| Я на липу влез с утра. | Имитация подъема на дерево. |
| Колет дед вот так дрова. | Взмахи соединенными руками перед собой. |
| Я несу их вглубь двора.Так отец рубанком струг. | Выполнять движения в соответствии с текстом |
| Все умею я, мой друг! | Руки развести в стороны. |

**Сосулька**

|  |  |
| --- | --- |
| Вниз головой висит сосулька. | Руки опускают вниз |
| От солнца насморк у нее. | Трогают за нос. |
| То от тепла она заплачет, | Собирают «слезы» в ладонь |
| То платьице ушьет свое. | Проводят руками от талии внизи горизонтально «обрезают» длину |
| Придет мороз, и закалеет,Немного за ночь подрастет, | Обнимают себя руками, дрожатРуки вытягивают вверх, встают на носочки |
| Окрепнет телом, потолстеет, | Обхватывают себя руками вокруг тела |
| Тяжелой станет— упадет. | Приседают. |

**Человечки в доме жили**

|  |  |
| --- | --- |
| Человечки в доме жили, Меж собой они дружили. Звали их совсем чудно  |  |
| —Хи-Хи, Ха-Ха, Хо-Хо. Удивлялись человечки: | Ритмично хлопают |
| — Хо-хо, хо-хо, хо-хо! Им собака шла навстречу И дышала глубоко. Засмеялись человечки | Ритмично пожимают плечами |
| Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи. Ты похожа на овечку! Почитать тебе стихи? Разобиделась собака | Ритмично делают пружинку |
| И ушами затрясла. Человечки же хохочут: | Ритмично покачивают головой |
| — Ха-ха, ха-ха, ха-ха-ха! | Ритмично топают ногами |

**Смелый капитан**

|  |  |
| --- | --- |
| Я на мостике стою | Ноги расставляют широко, руки на поясе |
| И бинокль в руках держу | Бинокль изображают с помощью пальцев |
| Волны плещутся слегка— | Руками изображают легкую волну. |
| Качка тихая пока | Покачиваются из стороны в сторону. |
| Волны сильными вдруг стали, | Изображают волну руками более интенсивно |
| И от качки все упали! | Приседают. |
| За канат держусь я крепко | Изображают перебирание каната обеими руками, кулаки сжимают.  |
| Вдруг сорвало ветром кепку | Руки подносят к голове и резко отводят в сторону |
| Я ловить рукою стал | «Ловят» сначала одной, потом другой рукой. |
| Чуть с мосточка не упал | Балансируют руками |

**Кузнечики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимайте плечики,Прыгайте, кузнечики.Прыг-скок, прыг-скок. | Энергичные движения плечами,Прыжки. |
| Сели - травушку покушали,Тишину послушали | Приседания. |
| Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко! | Прыжки на месте. |

**Путешествие в лес**

|  |  |
| --- | --- |
| Здравствуй лес, прекрасный лес, | Широко развести руки в стороны. |
| Полный сказок и чудес! | Повороты вправо влево с вытянутыми руками. |
| Ты о чем шумишь листвою Ночью темной, грозовою? | Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо - влево. |
| Кто в глуши твоей таится?Что за зверь?Какая птица? | Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево. |
| Все открой, не утаи. | Широко развести руки в стороны. |
| Ты же видишь - | Прижать обе ладони к груди |
| Мы свои. | Широко развести руки в стороны. |
| Только в лес мы вошли - | Маршировать. |
| Появились комары. | Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела. |
| Дальше по лесу шагаем, | Маршировать. |
| И медведя мы встречаем. | Раскачивание туловища из стороны в сторону. |
| Снова дальше мы идем - | Маршировать. |
| Перед нами водоем! | Руки в стороны. |
| Прыгать мы уже умеем, Прыгать будем мы смелее. | Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо - влево. |
| Раз-два, раз-два - | Прыжки. |
| Позади теперь вода! | Маршировать. |
| Раз-два, раз-два - | Прыжки. |
| Позади теперь вода! Руки выше поднимаем, Дышим ровно, глубоко. | Маршировать. |
| Ветер дует нам в лицо- | Руками махать себе на лицо. |
| Закачалось деревцо. | Руки подняты вверх. |
| Ветер тише, тише, тише - | Покачиваться вправо - влево.Приседания, руки вперед. |
| Деревцо все выше, выше. | Плавно поднимаясь, поднятьРуки вверх, встать на носки. |
| Раз - присядка, | Присесть. |
| Два - прыжок. | Подпрыгнуть. |
| Это заячья зарядка. | Ладони на голову - «ушки намакушке». |
| А лисята, как проснутся, | Кулаками потереть глаза. |
| Любят долго потянуться, | Потягивание с отводом рук. |
| Обязательно зевнуть, | Зевнуть, прикрывая рот ладонью |
| Ну и хвостиком вильнуть. | Покачивание бедрами из стороныв сторону. |
| А волчата - спинку выгнуть | Прогнуться в спине вперёд. |
| И легонечко подпрыгнуть. | Легкий прыжок вверх. |
| Ну а мишка косолапый, | Руки полусогнуты в локтях, ладони 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 из стороны всторону. |
| А кому зарядки мало –Начинаем все с начала! | Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх |
| Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса.  | Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этомВправо и влево. |
| Мы лисичку обхитрим –На носочках пробежим. | Бег на месте на носках. |
| Зайчик скачет быстро в поле,Очень весело на воле! | Прыжки на носках. |
| Подражаем мы зайчишке,Непоседе-шалунишке. | Ладони на голову - «ушки намакушке». |
| Но закончилась игра,Заниматься нам пора! | Тихо сесть за столы. |

**Мчится поезд, скрежеща.**

|  |  |
| --- | --- |
| Мчится поезд, скрежеща:Же-че-ща, же-че-ща. | Имитация движения колес под скороговорку.Повторить несколько раз. |
| Две сестрицы - две рукиРубят, строят, роют,Рвут на грядке сорнякиИ друг дружку моют.Месят тесто две руки -Левая и правая,Воду моря и рекиЗагребают, плавая. | Соответствующие движения. |

**Топ-топ**

|  |  |
| --- | --- |
| Топ-топ топотушки!Пляшет зайкаНа опушке.Пляшет ежик на пеньке.Пляшет чижик на сучке.Пляшет песик на крылечке.Пляшет котик возле печки.Пляшет мышка возле норки.Пляшет козочка на горке.Пляшет утка на реке.Черепаха на песке.Топ-топ-топотушки!Пляшут лапки, пляшут ушки,Пляшут рожки и хвосты.Что стоишь? Пляши и ты! | Движения, соответствующие словам. |

**Раз, два, три, четыре, пять.**

|  |  |
| --- | --- |
| Все умеем мы считать,Отдыхать умеем тоже -Руки за спину положим,Голову поднимем вышеИ легко, легко подышим.Подтянитесь на носкахСтолько раз,Ровно столько сколько пальцевНа руке у вас!Раз, два, три, четыре, пять,Топаем ногами.Раз, два, три, четыре, пять,Хлопаем руками. | Движения, соответствующие словам. |

**В лесу**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы пошли по ягоды в дальний лес. | дети шагают |
| Видимо-невидимо там чудес! | разводят руки в стороны |
| Мы видали рыжего муравья,Повстречали белочку у ручья.Отыскали беленький мы грибок,  | загибают пальчики, начиная с мизинца |
| Положили бережно в кузовок.  | переплетают пальцы обеих рук |
| Ну, а спелой ягоды и не счесть,  | разводят руки в стороны |
| Как домой воротимся, будем, есть. | соединяют обе ладони, образуя ковшик, подносят ко рту |
| Мы в лесу гуляли бы до утра,  | дети шагают |
| Да уж вечер близится - спать пора! | соединяют ладошки, кладут под щечку |

**Какие бывают часы**

|  |  |
| --- | --- |
| Каких часов на свете нет!И в каждых свой секрет.Есть часы, на полу стоящие,Басом говорящие: «Бом! Бом! Бом! -На весь дом. | Стоя, руки по швам.Наклоны в разные стороны**.** |
| Эти уличные часы на столбеЗнакомы тебе?Они здесь очень нужны:Стрелки-великаны издали видны! | Поднять одну руку вверх. |
| А ходики-избушки!В них живут кукушки.Окошко распахнется, | Развести руки |
| Кукушка встрепенется:«Ку-ку! Ку-ку!» -Как в лесу на суку. | Наклоны вперед. |
| А будильник!С вечера заведешь -И спокойно спать пойдешь.Будильник разбудит - не забудет | Сложить руки вместе, прижаться к ним щекой.  |

**Моя семья**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре –Кто живет в моей квартире? | хлопки на счет |
| Раз, два, три, четыре, пять -Всех могу пересчитать: | хлопки на счет |
| Папа, мама, брат, сестренка,Кошка Мурка, два котенка,Мой щенок, сверчок и я - | Поочередное поглаживание всех десяти пальчиков |
| Вот и вся моя семья! |  |

**Любопытная Варвара**

|  |  |
| --- | --- |
| Любопытная ВарвараСмотрит влево,Смотрит вправо | (повороты головы влево - вправо) |
| А потом вперед,Тут немного отдохнет | (расслабленный наклон головы вперед) |
| Шея не напряжена,А расслаблена. | (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 расслаблены. | (голову держать прямо) |

**СНЕГИРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот на ветках, посмотри,В красных майках снегири. | (По 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона головы на строку.) |
| Распушили перышки, Греются на солнышке. | (На первое слово каждой строки — частое потряхивание руками, на вто­рое — один хлопок по бокам.) |
| Головой вертят, Улететь хотят. | (По 2 поворота головы на каждую строку.) |
| — Кыш! Кыш! Улетели! За метелью! За метелью! | (Д дети разбегаются по группе, взмахи­вая руками как крыльями |

**ВОРОБЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Среди белых, голубейСкачет шустрый воробей. | (Дети идут по кругу, изображая голу­бей; в центре один ребенок — он скачет, как воробей.) |
| Воробушек-пташка, Серая рубашка. Откликайся, воробей,Вылетай-ка, не робей. | (Дети встают лицом в круг, идут при­ставным шагом. «Воробей» пытается «вылететь» из круга; «голуби», взяв­шись за руки, не пускают его.) |

**СНЕЖНАЯ БАБА**

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня из мокрого кома  | (Идут по кругу, катят перед собой во-ображаемый ком.) |
| Мы снежную бабу слепили у дома | («Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.) |
| Стоит наша бабау самых ворот. | (Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой. |
| Никто не проедет,никто не пройдет. | (Идут по кругу, последние слова го­ворит один ребенок — Жучка.) |
| Знакома она уже всей детворе,А Жучка все лает:«Чужой во дворе!» |  |

**УРОЖАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| В огород пойдем,Урожай соберем | (Идут по кругу, взявшись за руки.) |
| Мы морковки натаскаем | («Таскают».) |
| И картошки накопаем. | («Копают».) |
| Срежем мы кочан капусты, | («Срезают».) |
| Круглый, сочный, очень вкусный, | (Показывают круг руками — 3 раза.) |
| Щавеля нарвем немножкоИ вернемся по дорожке | («Рвут».) (Идут по кругу, взявшись за руки.) |

**ЕЖИК И БАРАБАН**

|  |  |
| --- | --- |
| С барабаном ходит ежик,Бум-бум-бум! | (Маршируют по кругу, изображая игру на барабане.) |
| Целый день играет ежик,Бум-бум-бум! | (Идут по кругу, спрятав руки за спину.) |
| С барабаном за плечами,Бум-бум-бум! | (То одной, то другой рукой подносят ко рту воображаемое яблоко.) |
| Ежик в сад забрел случайно,Бум-бум-бум! | (Останавливаются, разводят руками.) |
| Очень яблоки любил он, Бум-бум-бум!Барабан в саду забыл он, Бум-бум-бум. | (Руки на поясе, прыжки на месте.) |
| Ночью яблоки срывались,Бум-бум-бум.И удары раздавались, Бум-бум-бум | (Прыжки.) |
| Зайцы здорово струхнули,Бум-бум-бум!Глаз до зорьки не сомкнули,Бум-бум-бум! | (Делают «ушки» из ладошек, медленно приседают, сидят, дрожат, закрывают глаза руками.) |

**ОВОЩИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то вечером на грядке Репа, свекла, редька, лук Поиграть решили в прятки, Но сначала встали в круг. | (Дети идут по кругу, взявшисьза руки, в центре круга — водящий с за­вязанными глазами.) |
| Рассчитались четкоРаз, два, три, четыре, пять. | (Останавливаются, крутят водящего.) |
| Прячься лучше, прячьсяглубже,Ну а ты иди искать. | (Разбегаются, приседают, водящий ищет.) |

**МАЛЕНЬКИЙ КРОЛИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Маленький кролик, пушистенький кролик | (Дети скачут по кругу, сде­лав «ушки» из ладошек и двигая ими вперед-назад.) |
| Всех нас смеяться заставил до колик: | (Останавливаются, держатся за животики.) |
| Прыгал за белкой, за уткой скакал, | (Сначала прыгают на пря­мых ногах, потом — впри­сядку.) |
| Лапкой тюльпан поднимал, как бокал | (Останавливаются, поднима­ют воображаемый бокал к лицу.) |
| Ах, как смешно его уши торчали!  | (Делают «ушки» из ладошек.) |
| Мы хохотали, души в нем не чая,  | (Опять держатся за животики.) |
| Но, на опушке заметив лису,  | (Смотрят из-под руки.) |
| Он подмигнул нам и скрылся в лесу | (Подмигивают, разбегаются.) |

**ВЕСНЯНКА**

|  |  |
| --- | --- |
| А уж ясно солнышко Припекло, припекло | (Дети идут по кругу, взявшись за ру­ки, медленно поднимают руки.)  |
| И повсюду золото Разлило, разлило.  | (Идут по кругу, взявшись за руки, медленно опускают руки.)  |
| Ручейки по улице Все журчат, журчат.  | (Бегут по кругу в противоположную сторону на носочках, держа руки на поясе.)  |
| Журавли курлыкаютИ летят, летят. | (Идут по кругу в противоположную сторону, высоко поднимая колени, ру­ками изображая взмахи крыльев.) |

**ВЕСНЯНКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко,Золотое донышко.Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.  | (Идут по кругу, взявшись за руки.) |
| Побежал в саду ручей, | (Бегут по кругу.) |
| Прилетели сто грачей, | («Летят» по кругу.) |
| А сугробы тают, тают,. | (Медленно приседают.) |
| А цветочки подрастают | (Тянутся на цыпочках, руки вверх.) |

**ЗИМА ПРОШЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| Воробей с березы На дорогу — прыг! Больше нет мороза, Чик-чирик! | (Ритмично прыгают по кругу, хлопают руками по бокам.) |
| Вот журчит в канавке Быстрый ручеек, | (Бегут по кругу, взявшись за руки.) |
| И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! Высохнут овражки!Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки — Чик-чирик! | (Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.) |

**ГРЯДКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Я давно весну ждала. У меня свои дела.  | (Дети идут по кругу, взявшись за руки.) |
| Мне участок в огороде Нынче мама отвела.  | (Идут в противоположную сторону.) |
| Я возьму свою лопатку, Я пойду, вскопаю грядку.  | (Остановились, изображают, как ко­пают.)  |
| Мягкой грядка быть должна, Это любят семена.  | (Показывают, как рыхлят грядку граб­лями.) |
| Посажу на ней морковку И редиску. А с боковБудут кустики бобов. | (Идут по кругу, изображая, что раз­брасывают семена.) |

**МОТЫЛЕК**

|  |  |
| --- | --- |
| Мотылек-витилек,Принеси нам ветерок:  | (Бегут по кругу, расставив руки в сто-роны.) |
| Отворот — поворот Гнать кораблик в ручеек.  | (Поворот; бегут в обратную сторону.) |
| Вей, вей, ветерок, Натяни парусок,  | (Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, взмахи руками, потягиваются) |
| Гони стружок С запада на восток  | (Бегут по кругу, взявшись за руки.) |

**КАК МЫ ПОИЛИ ТЕЛЯТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Стало жарко, будто в печке,Замолчали птицы. | (Дети идут в хороводе.) |
| Мы телят погнали к речке — Надо им напиться. | (Идут по кругу друг за дру­гом, взмахивая воображае­мой хворостинкой.) |
| Саргис, пестрыйПес дворовый, | (Встают на четвереньки.) |
| Как навстречу бросится! | (Прыжок в круг.) |
| Разогнал телят пугливых,Скачет, лает, носится... | (Бегут по кругу на четве­реньках.) |
| Уж ходили мы, бродили По полям за стадом. | (Идут в хороводе.) |
| Уж мы Саргиса бранили, Так что был не рад он. | (Останавливаются, встают в круг лицом, грозят пальцем.) |
| Саргис-Маргис непослушный. Плелся еле-еле | (Идут по кругу на четверень­ках.) |
| У бедняги даже уши От стыда висели. | (Встают, ладошками изобра­жают висящие уши.) |

**КЛЕН**

|  |  |
| --- | --- |
| За окном сосулька тает,  | (Дети стоят лицом в круг. 4 прыжка на носочках, руки на поясе. |
| Ветер тучи рвет в клочки.  | (Руки вверх; наклоны туловища влево-вправо, влево-вправо.)  |
| Разжимает, разжимаетКлен тугие кулачки.  | (Руки перед грудью, локти опущены вниз; медленно разжимают кулачки.)  |
| Прислонился он к окошку.  | (4 прыжка.)  |
| И, едва растает снег,  | (Наклоны.)  |
| Мне зеленую ладошкуКлен протянет раньше всех | (Поворачиваются лицом друг к другу, протягивают друг другу правые ручки — рукопожатие.) |

**ЛАСТОЧКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ласточки летели, Все люди глядели.  | (Бегут по кругу, машут руками, изо-бражая полет птиц.) |
| Ласточки садились, Все люди дивились. Сели, посидели. Взвились, полетели.Полетели, полетели,Песенки запели.  | (Приседают, руки опускают за спиной,как бы складывают крылья.)(Бегут по кругу, взмахивают руками.) |

**ГУСЕНИЦА**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот странный дом без окон У людей зовется «кокон». | (Дети лежат на спинках вытянувшись; руки вдоль туловища, ногами в центр круга.) |
| Свив на ветке этот дом, Дремлет гусеница в нем. | (Переворачиваются на левый бочок, подкладывают ладонь под щечку.) |
| Спит без просыпа всю зиму. | (Переворачиваются на другой бочок, руки под щечку.) |
| Но зима промчалась мимо— | (Переворачиваются на спину, потяги­ваются лежа.)  |
| Март, апрель, капель, весна... | (Медленно садятся.)  |
| Просыпайся, соня-сонюшка! | (Потягиваются сидя.)  |
| Под весенним ярким солнышком | (Встают, потягиваются стоя.) |
| Гусенице не до сна.Стала бабочкой она! | (Бегут по кругу, машут руками, как крыльями.) |

**АКВАРИУМ**

|  |  |
| --- | --- |
| Улитки ползут, Свои домики везут.  | (Передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной.) |
| Рогами шевелят,На рыбок глядят.  | (Останавливаются, делают «рожки» из пальчиков, ритмично наклоняют голо­ву влево, вправо.)  |
| Рыбки плывут,Плавничками гребут.  | (Передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки вдоль тулови­ща; движения только ладонями впе­ред-назад.)  |
| Влево, вправо поворот, А теперь наоборот. | (Плавные повороты туловища влево-вправо и наоборот.) |

**МАЛЯРЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Маляры известку носят,  | (Дети идут по кругу друг за другом,держат в руках воображаемые ведра.) |
| Стены кистью купоросят. | (Повернулись лицом в круг, движения воображаемой кистью вверх-вниз.)  |
| Не спеша разводят мел. | (Наклонились, мешают кистью в во­ображаемом ведре.) |
| Я бы тоже так сумел. | («Красят».) |

**ЛЕТЧИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Быть шофером хорошо,  | (Дети бегут по кругу, крутят вообра­жаемый руль.)  |
| А летчиком — лучше. Я бы в летчики пошел,Пусть меня научат | (Бегут, расставив руки, как крылья.) |
| Наливаю в бак бензин,Завожу пропеллер.  | (Остановились, наклонили воображаемый сосуд.)  |
| «В небеса, мотор, вези,  | (Круговое движение правой рукой.)  |
| Чтобы птицы пели». | (Бегут, расставив руки.) |

**КРОВЕЛЬЩИК**

|  |  |
| --- | --- |
| То не град, то не гром Кровельщик на крыше. | (Стоят кружком, изображают удары молотком, тянутся на носочках, подняв руки вверх.) |
| Бьет он громко молотком — | (Изображают удары молотком.) |
| Вся округа слышит. | (Закрывают уши руками.) |
| Он железом кроет дом, | (Изображают удары молот­ком.) |
| Чтобы сухо было в нем. | (Наклоняются, достают носки руками.) |

**ХОЗЯЮШКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наша-то хозяюшка Сметлива была,Всем в избе работушкуК празднику дала.  | (Идут по кругу, взявшись за руки.) |
| Чашечку собачка Моет языком.  | (Сложили ладони чашечкой, «лижут» чашечку.)  |
| Хрюшка собирает Крошки под окном.  | (Присели, наклоняют ритмичноголову.) |
| По столу котище Лапою скребет,  | (Встали, правой рукой делаютдвижения к себе.)  |
| Половичку козочка Веничком метет. | («Метут» пол.) |

**ТЕЛЕНОК**

|  |  |
| --- | --- |
| Бу-бу,  | (Два прыжка.) |
| Я рогатый.  | («Рожки» из пальчиков.)  |
| Бу-бу, | (Два прыжка.)  |
| Я хвостатый. | («Хвостик» из руки — за спину.)  |
| Бу-бу, | (Два прыжка.)  |
| Я ушастый. | («Ушки» из ладошек.)  |
| Бу-бу, | (Два прыжка.) |
| Очень страшный.Бу-бу,Испугаю.Бу-бу, Забодаю.  | («Бодаются».) |

**КОЗОЧКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Я козочка Ме-ке-ке, Я гуляю на лужке.  | (Идут по кругу.) |
| Острые рожки, Тоненькие ножки.  | (Показывают «рожки», прыгают на но-сочках.) |
| На самой макушке — Бархатные ушки.  | (Ладошками показывают «ушки».) |
| Язык полотняный,  | (Показывают язык «лопатой».) |
| Хвостик конопляный...  | (Рукой показывают «хвостик».) |
| Как прыгну — сразу забодаю.  | (Прыгают, «бодаются».) |

**ЯБЛОНЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| —Яблоня! Яблоня!Где же твои яблоки? | (Дети идут по кругу, взявшись за руки; в центре, подняв руки вверх, стоитодин ребенок — «яблонька».) |
| Заморозил их мороз?Или ветер их унес? Или молния спалила?Или градом их побило?Или птицы поклевали? | (Дети останавливаются, на каждую строчку загибают по одному пальцу на левой руке. Ребенок-«яблонька» отри­цательно качает головой.)  |
| Куда они пропали? | (Разводят руками, пожимают плеча­ми.) |
| —Не морозил их мороз, И не ветер их унес,Не спалило их огнем,Града не было с дождем, Птицы их не поклевали | (Дети загибают по одному пальцу на правой руке.) |
| Дети оборвали! | (Дети разбегаются, «яблонька»за ними, бежит «пятнает».  |

**ДОЖДИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Капля раз, | (Прыжок на носочках, руки на поясе.) |
| Капля два. | (Прыжок.) |
| Очень медленно сперва. | (4 прыжка.) |
| А потом, потом, потомВсе бегом, бегом, бегом. | (8 прыжков.) |
| Мы зонты свои раскрыли, | (Руки развести в стороны.) |
| От дождя себя укрыли.  | (Руки полукругом над головой.) |

**Помощники**

|  |  |
| --- | --- |
| Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре.  | (Встают, наклонившись; руками двигают влево, вправо.) |
| Потянулись,  | (Тянутся, как бы вытирают правой рукой пот со лба.) |
| Наклонились.  | (Снова «полощут».) |
| Хорошо мы потрудились.  | (Вытирают руку о руку.) |

**Золотая рожь**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветерок спросил, пролетая: | (Бегут по кругу на носочках, руки на поясе; |
| —Отчего ты, рожь, золотая? | меняют направление бега.) |
| А в ответ колоски шелестят: | (Останавливаются, руки вверх, наклоны в стороны.) |
| —Золотые руки растят! | (Два наклона к носочкам.) |

**Мячик мой**

|  |  |
| --- | --- |
| Друг веселый, мячик мой, | (4 прыжка на носочках, руки на поясе.) |
| Всюду, всюду он со мной. | (По два взмаха левой и правой ру­кой — как бы удары по мячу.) |
| Раз, два, три, четыре, пять. | (5 прыжков на носочках, руки на поясе.) |
| Хорошо мячом играть. | (Вновь по два взмаха — «удара».) |

**ЧАЙНИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Я — чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. | (Дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе; животик надут.) |
| Я чай кипячу, клокочу и кричу:  | (Топают.) |
| —Эй, люди, я с вами почайпить хочу! | (Делают призывные движения правой рукой. |

**ПОСУДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник. | (Надули животик: одна рука на поясе,другая изогнута, как носик). |
| Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки. | (Присели, одна рука на поясе.) |
| Вот фарфоровые блюдца, Только стукни-разобьются. | (Кружатся, рисуя руками круг.) |
| Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке. | (Потянулись, руки сомкнули над го­ловой.) |
| Вот пластмассовый поднос. Он посуду нам принес. | (Легли на ковер, вытянулись.) |

**ЛОШАДКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Я люблю свою лошадку,Причешу ей шерстку гладко,  | (Поглаживание ладонью по голове воображаемой лошадки, потом по спин­ке, по хвостику.)  |
| Гребешком приглажу хвостик. И верхом поеду в гости. | (Бег по кругу с высоким подниманиемколена, руки держат воображаемыеповодья.) |
|  |  |

**МЯЧИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, прыгай, мячик.  | (Взмахи правой ладонью, как бы удары по мячу.)  |
| Раз, два, и мы поскачем. Девочки и мальчики Прыгают, как мячики. | (Ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе.)  |

**СНЕГОВИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок.  | (Дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой сне­жок.)  |
| Он превратится в толстый ком,  | (Останавливаются, «рисуют» двумя ру­ками ком.)  |
| И станет ком снеговиком.  | («Рисуют» снеговика из трех круговразного размера.)  |
| Его улыбка так светла!  | (Показывают руками на лице улыбку.)  |
| Два глаза, шляпа, нос, метла.  | (Показывают глаза, прикрывают голо­ву ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу.) |
| Но солнце припечет слегка —  | (Медленно приседают.) |
| Увы! — и нет снеговика.  | (Пожимают плечами, разводят руками.) |

**ПО ЯГОДЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы шли-шли-шли,  | (Маршируют, руки на поясе.)  |
| Землянику нашли.  | (Наклонились, правой рукой коснулись носка левой ноги, не сгибая колен.)  |
| Раз, два, три, четыре, пять,  | (Маршируют.)  |
| Мы идем искать опять.  | (Наклонились, левой рукой достали носок правой ноги.) |

**На параде**

|  |  |
| --- | --- |
| Как солдаты на параде, | Движения по тексту. |
| Мы шагаем ряд за рядом, |  |
| Левой - 1,левой - 1, |
| Посмотрите - ка на нас. |
| Все захлопали в ладоши - |
| Дружно, веселей! |
| Застучали наши ножки |
| Громче и быстрей! |
| По коленочкам ударим - |
| Тише, тише, тише. |
| Ручки, ручки поднимаем |
| Выше, выше, выше. |
| Завертелись наши ручки, |
| Снова опустились. |
| Мы на месте покружились |
| И остановились. |

**Капля**

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала - кап!И вторая прибежала - кап! Мы на небо посмотрели,Капельки кап-кап запели | Сверху пальцем показывают траекторию её движения. Смотрят вверх.  |
| Намочились лица.Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали | Вытирают лицо руками.Показывают вниз и смотрят. |
| Плечами дружно поведемИ все капельки стряхнем.  | Движения плечами. |
| От дождя убежим,Под кусточком посидим | Приседают. |

**Друзья**

|  |  |
| --- | --- |
| Шепчет Ротик: - Эй послушай, | По тексту, с нужной ми­микой. |
| Что ты Носик приуныл? |  |
| Ко всему ты равнодушен, |  |
| Будто свет тебе не мил! |  |
| Грустный Носик отвечает: |  |
| -Разве ты не замечал, |  |
| Глазок - двое, ушек - двое, |  |
| Две руки и две ноги, |  |
| Только мы живем с тобою В одиночку, чудаки. |  |
| -Что ты, Носик, чем мы хуже? |  |
| Говорил тебе не раз: Если мы с тобою дружим - |  |
| Значит тоже двое нас! |  |

**Березка в белом сарафане**

|  |  |
| --- | --- |
| Березка в белом сарафанеВесною водит хоровод | Ритмично ходят по кругу. |
| Звенит сережками так нежно И птичек в гости все зовет. | Ритмично потряхивают кистями рук, взмахивают руками. |
| Раскроет свои руки-ветви, Опустит ветки-пальцы вниз, | Поднимают руки вверх, ладони раскрывают, опускают руки |
| Подставит солнышку листочки, Чтоб лучик на ветвях повис. | Руки перед собой, ладони раскрывают, опускают кисти вниз. |

**Самолет**

|  |  |
| --- | --- |
| Поиграем в самолет? Вы все — крылья, я — пилот.Получили инструктаж — | Да! |
| Начинаем пилотаж.В снег летим и в пургу.Видим чьи-то берега. | Строятся друг за другом. У-у-у-у!А-а-а-а! |
| Ры-ры-ры, — рычит мотор | Делают круговые движения ру­ками. |
| Мы летаем выше гор. | Дети передвигаются по всей пло­щадке |
| Вот снижаемся мы всеК нашей полосе! | Приседают на одно колено. |
| Что ж – закончен наш полет.- До свиданья, самолет. | Машут рукой. |

**Птицы**

|  |  |
| --- | --- |
| Летела сорока, гостей созывала. К дедушке Дереву птицприглашала. | Дети идут на носках, поднимая и опуская руки. |
| Вот аист-красавец важно шагает, Длинные ноги свои поднимает. | Идут, высоко поднимая колени! |
| Вот гусь в красных сапожках Бредет на маленьких ножках.  | Идут на пятках, руки за спиной! |
| А вот журавль выступает И ноги не сгибает. | Идут на прямых ногах, руки вдольтуловища. |
| А вот и утка идет, Утят за собой ведет.  | Идут в приседе. |
| Вдруг коршун вылетает, — И все птицы убегают.  | Бегут по кругу с ускорением изамедлением. |
| Но вот коршун улетает, —Сорока вновь гостей созывает. | Идут, на вдох поднимая руки, навыдох опуская их и произнося:«Тр-р-р». |

**Воробьишки как проснутся**

|  |  |
| --- | --- |
| Вороьишки как проснутся Очень любят потянуться Обязательно зевнуть, | Дети поднимают руки вверх.Потягиваются.Зевают. |
| Ловко хвостиком махнут. Галка скачет, ловко пляшет, Галка крылышками машет И взлетает без оглядки — Это галкина зарядка. | Заводят руки вниз за спину.Прыгают.Машут руками.Имитируют полет. |
| А утенок косолапый Широко расставил лапы. | Шагают, переваливаясь с ногина ногу |
| То одну, то обе вместе, Долго топчется на месте | Топчутся на месте |
| А когда зарядки мало, Начинает все сначала. | Шагают на месте. |
| Цапле трудно так стоять: Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться. | Стоят на одной ноге, потом на другой, руки на поясе. |

**Лужи**

|  |  |
| --- | --- |
| Шлеп-шлеп-шлеп —Иду по лужам. | Дети постукивают ладонями по ногам. |
| Хлюп-хлюп-хлюп — Вода в ботинках | Притопывают ногами |
| Кап-кап-кап — Мне зонтик нужен. | Щелкают пальцами, делают движения руками сверху вниз. |
| Оп-оп-оп — Вода по спинке  | Похлопывают по предплечьям скрещенными руками. |
| Буль-буль-буль — Упала шапка | Делают пружинку. |
| Ой-ой-ой — Кругом вода | Кружатся |
| Да-да-да, Себя так жалко. Одевайтесь в дождь всегда! | Кивают головой |

**Я иду, я иду**

|  |  |
| --- | --- |
| Я иду, я иду, поднимая ножки. У меня на ногах — новые сапожки. Высоко, высоко поднимаю ножки, Чтобы всем показать новые сапожки. Ай-ай-ай! Посмотри, лужа-то какая! Ай-ай-ай! Посмотри, лужа-то большая! Высоко, высоко, высоко подпрыгну. Не боюсь, не боюсь, лужу перепрыгну. | Дети выполняют движения, соответствующие тексту. |

**Мы — ребята-поварята**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы — ребята-поварятаМаме любим помогать.И сейчас на нашу кухнюБудем весело шагать. Мы длиннющие спагетти В магазине прикупили. В кипяток их опустили И немного поварили А потом на вилку быстро Мы спагетти накрутили, Сверху кетчупом полили, | Бодро шагают. |
| Да и в рот их положили. Есть у нас сухой горох. В супе он совсем не плох! Выпал вдруг пакет из рук —Пол в горохе весь вокруг. И рассыпался горох По тысячам дорог. | Бегают змейкой, взявшись за руки, вокруг зала; закручивают «змейку» к середине, затем раскручивают. |
| Кружки в руки мы возьмем И горох весь соберем. | Бегают врассыпную, потом собираются в центре зала. |
| Вот на полке, наверху, Банки с крупами стоят. Надо кверху потянуться, Банки с крупами забрать. Надо снять нам соль и сахар. Будем мы варить обед. Аккуратно все снимайте. Не наделать бы нам бед! | Встают на носочки и тянут руки вверх. |
| Каша варится, кипит, Возмущается, бурлит. Хочет выпрыгнуть наружу. Ей большой огонь не нужен. Кашу вместе остужали, Дули на нее. Устали. Вдох и выдох, вдох и выдох. Дышим ровно, не спешим. | Приседают или выполняют «пружинку», прыгают на месте. |
| Вдох и выдох, вдох и выдох. Кашу теплую съедим. | Выполняют дыхательное упражнение. |
| Приготовим бутерброд. Возьмем хлебушка кусок, На него намажем масло, Сыр положим и колбаску.Яйца мы на всех сварили. Их вкрутую доварили. Стали прочность проверять, Яйца на столе вращать. | Вращаются в обе стороны. |
| Быстро крутится яйцо — Круто сварено оно. Ну а если еле-еле — Доварить мы не сумели. | Ложатся, переворачиваются со спины на живот.  |
| Тесто круто замесили, Посолили, подсластили, На кусочки разделили, Раскатали кругляшки, Налепили пирожки. Сверху смазали яйцом, В печь поставили потом. Наготовились, устали. Дружно маме помогали. | Делают движения руками сверху вниз со сжатыми кулаками; перебирая пальцами в щепотке; ставят попеременно кулак на кулак; делают круговые\_ движения ладонью о ладонь; хлопки со сменой рук, поглаживают по тыл стороне ладони; раскрывают перед собой ладони и делают шаг вперед. |
| Но пора нам отдохнуть И под музыку вздремнуть. | Идут расслабленно, медленно, потом застывают на месте. |

**Спортсмены**

|  |  |
| --- | --- |
| Нужно спортом заниматься, Каждый день тренироваться. Мы начнем без промедленья  | Дети держат спину прямо, плечи отводят назад. |
| И ногами дружно топать, И руками громко хлопать. Повороты влево-вправо  | Ходят на месте. Хлопают руками. |
| Выполняем мы на славу, теперь прыжки на месте. Ну-ка дружно, ну-ка вместе. Будем мы здоровыми, Будем все мы сильными. Будем от гимнастики Самыми красивыми.Я повторяю по утрам: | Поворачивают туловищевправо-влево.Прыгают.Напряженными рукамикасаются плеч.Тянутся вверх на носочках. |
| — Мой позвоночник гибок, прям. | Дети делают наклоны в стороны, вперед-назад |
| Когда я сплю, стою, сижу, | Наклоняют голову вперед, выпрямляют, делают пружинку |
| За позвоночником слежу | Руки кладут крест-накрест на плечи. |
| Я позвоночник берегу | Поглаживают тыльной стороной руки спину. |
| И от болезней убегу. | Бегают на месте |

**Веселый Новый год**

Короче день, длиннее ночь и холод на дворе.

А мама-мышь в своей норе внушает детворе:

«Надеюсь, в мышеловку никто не попадет,

Тогда опять все вместе мы встретим Новый год!»

Прыг да скок, хоп-ля-ля, фалле-ралле-ра!

Надо весело встречать Новый год. Ура!

Мышиный папа говорит: «Давайте встанем в круг,

Чтоб был ботинок посреди, а вся семья - вокруг.

Дадим хвосты друг другу, Иираз, два, три - вперед!»

Так начался веселый мышиный хоровод.

Прыг да скок, хоп-ля-ля, фалле-ралле-ра!

Надо весело встречать Новый год. Ура!

(Движения по тексту.)

**Экологический тренинг**

Вы хотели бы почувствовать себя деревом?

Мои корни глубоко вросли в землю.

Мой ствол, мои ветви тянутся к солнцу.

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули -

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем -

Это к нам птицы летят. Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.