Морская гимнастика

Как на море тишина,

Солнышко сияет,

Плещет легкая волна,

 Камушки катают.

(Дети, сидя на *стульях, вытягивают ноги вперед и поочередно сгибают стопы, как бы плескаясь в воде.)*

Что-то ветер стал крепчать,

Волны выше поднимать.

И запенилась вода,

Знать, сердитая она.

*(Сидя на стульях, поочередно двигают ногами вверх-вниз, увеличивая амплитуду движения.)*

Нагоняет ветер тучи,

А волна все круче, круче.

И рычит, и тяжко дышит,

И песок прибрежный лижет.

*(Дети, сидя, двигают выпрямленными но­гами от бедра, ускоряя темп и уве­личивая амплитуду движения.)*

Волны выросли, как дом,

 И обрушились на берег.

Закрывайте окна, двери

 — Начался на море шторм!

*(Встают, поднимают руки через стороны вверх, как бы захватывая побольше воды, встают на носочки, глубоко вдыхают и, наклоняясь вперед, с силой опускают руки вперед до пола — «сбрасывают воду».)* Ветер тучи рвет — рвет

И деревья гнет — гнет.

Не ходи, рыбак, на берег,

А то в море унесет!

*(Подняв руки вверх, как ветви деревьев, дети делают наклоны вправо-влево, каждый раз наклоняясь все ниже, рас­качивая руками.)*

А на дне и тишь, и гладь,

Там о шторме не слыхать.

Вот акула-каракула

Проплыла, хвостом вильнула.

*(Дети, сложив вместе ладошки «плавнич­ком», показывают, как акула виляет хвостом.)*

Проскакал морской конек,

Видно, путь его далек.

 Прыг-скок, прыг-скок,

Ай да чудо-конек! *(Выполняют пры­жки то на одной ноге, то на двух)*

Поглядите сюда:

Вот морская звезда,

Сжавшись, расправляется —

Зарядкой занимается. *(Дети, ложатся на спине, раскинув руки и ноги, изображая*  *пятиконечные звезды, ритмично подтягивают к груди* го*лову, сгибают руки и ноги, группируясь в комок, затем возвращаю*

*в исходное положение.)*

Раки пятятся назад,

Страшно выпучив глаза.

В глубине соленых вод

Раки водят хоровод.

*(Встают* на *колени в круг в затылок друг друг*у *положив руки на плечи впереди стоящего, двигаются по кругу зад*ом *наперед.)*

Крабам ног своих не жалко:

Разыгрались в догонялки,

Не назад и не вперед —

Вбок бегут. Смешной народ! *(Дети опираясь о пол и руками, и ногами* *бегут боком.)*

Шторм не может длиться вечно.

Бушевало море вечер,

Ночь, наутро стало тише,

Волны стали ниже крыши. *(Стоя, поднимают руки через стороны вверх*

*встают на носочки, глубоко вдыхают и, наклоняясь вперед, с силой опускают руки вперед до пола)*

Волны хоть еще ворчали,

Волны хоть еще бурчали

И на берег набегали,

Никого уж не пугали. *(Дети, сидя на* *стульях, двигают выпрямленным*

*ногами, замедляя темп.)*

Вот и снова тишина,

Солнышко сияет,

Плещет легкая волна,

Камушки катает. (*Дети, сидя на стульях, вытягиваят ноги вперед и поочередно сгибают стопы.)*