**Веселая гимнастика**

Для детей младшей группы

****

***Упражнение «Пингвины»***

 Бело-черные пингвины

 Далеко видны на льдинах.

 Вот они шагают дружно,

 Для порядка это нужно.

*И.п.: стоя, ноги прямо, почти вместе. Идут маленькими шагами, вперевалочку.*

 Оттопырили ладошки

 И попрыгали немножко.

*И.п.: стоя, руки прижаты к туловищу, ладони в стороны, пальцы прижаты один к другому. Ритмично прыгают на двух ногах.*

 Руки вверх чуть приподняли

 И быстрее побежали.

*И.п.: стоя, руки немножко приподняты. Бегут небольшими шагами, вперевалочку.*

***Упражнение «Попугаи»***

 Девочки и мальчики,

 Сейчас вы попугайчики.

 Быстро все на пальму сели.

 Друг на друга поглядели.

*И.п.: стоя, руки прижаты, к туловищу. Ритмично наклоняют голову вперед, полуприседая. Повороты головы вправо-влево.*

 Головами повертели -

*Наклоны головы вправо-влево.*

 На лиану полетели.

*Взмахи руками-«крыльями».*

 Крылья хорошо иметь:

 С ними можно полететь.

*Руки соединяют ладонь с ладонью за спиной. Наклоны вперед.*

***Упражнение «Зарядка»***

 А - начало алфавита,

 Тем она и знаменита.

 А узнать ее легко -

 Ноги ставит широко.

*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прижаты к туловищу. Поворот вправо - руки в стороны, прямо - руки вниз. То же влево.*

 О - средина алфавита,

 Буква также знаменита.

 Она круглая, как шар,

 С ней играй и не скучай.

*И. п.: стоя, руки в стороны. Круговые движения рук.*

 Буратино потянулся,

 Раз нагнулся, два нагнулся,

 Руки в стороны развел,

 Ключик, видно, не нашел.

*И. п.: стоя. Движения по тексту.*

 Зайцу холодно сидеть,

 Нужно лапочки погреть.

 На носочки подтянись,

 Лапки вверх и лапки вниз.

*И. п.: стоя. Движения по тексту.*

 Лапки ставим на бочок,

 Потанцуем мы еще,

 Спляшем вам вприсядку,

 Чтоб не мерзли пятки.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Руки в стороны - нога вперед на пятку. То же с другой ноги.*

 Ванька-встанька, Ванька-встанька,

 Вправо-влево наклоняйся.

 Непослушный ты какой.

 Нам не справиться с тобой.

 Ванька-встанька, Ванька-встанька,

 Приседай-ка, приседай-ка,

 Непослушный ты какой.

 Нам не справиться с тобой.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Наклоны вправо – прямо, влево - прямо. Приседания.*

Жук упал и встать не может.

Ждет он, кто ему поможет.

Я на помощь прибегу,

Встать жуку я помогу.

*И. п.: лежа на спине. Свободные движения рук и ног.*

Мы к лесной полянке вышли,

Поднимаем ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал -

Не споткнулся, не упал.

*И. п.: стоя. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.*

***Комплекс №1***

***1 часть. Вводная***

*1 - ходьба стайкой за воспитателем.*

 Зашагали ножки – Топ, топ, топ!

Прямо по дорожке – Топ, топ, топ!

Вот как мы умеем – Топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее – Топ, топ, топ!

Топают сапожки – Топ, топ, топ!

Это наши ножки – Топ, топ, топ!

*2 - темп движения меняется в соответствии с музыкой.*

Ай-да, ай-да,

Ай-да, ай-да!

*И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Переваливаются с ноги на ногу.*

Быстро, ножки, топочите,

Детки, весело пляшите.

Быстро, ножки, топочите,

Детки, весело пляшите.

*Топают ногами. Повторить 2-Зраза.*

*3 - бег вокруг обруча.*

А теперь бегом, бегом,

Вокруг обруча кругом.

Вокруг обруча кругом –

Мы бегом, бегом, бегом.

*4 - остановиться вместе с окончанием музыки.*

Вокруг обруча бежали,

Наши ноженьки устали.

Постоим мы, отдохнем,

Упражнения начнем.

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «В лесу»

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветерок еще подул,

Вправо-влево их нагнул.

*И. п.: стоя, руки вверх. Наклоны рук вправо-влево.*

Мы - красивые цветочки,

На лужайках мы растем,

Если ветер вдруг подует,

Мы головки вниз нагнем.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Выполняют наклоны вперед.*

Жук упал и встать не может,

Очень жалко нам жука.

Ждет он, кто ему поможет?

Сам не может встать пока.

*И. п.: лежа на спине. Свободные движения рук и ног.*

Повернулся на животик -

Вот теперь он может встать.

Только он теперь не хочет,

Хочет с солнышком играть.

*И. п.: лежа на животе, упор на локти. Поднимают и опускают голову.*

Солнца лучик прилетал,

С нами весело играл.

Мы в деревья превратились -

Дружно солнцу поклонились.

*И. п.: стоя. Низко наклоняются на выдохе.*

***3 часть***

Подвижная игра «Догоните зайку»

К детям зайчик подбежал,

Возле деток прыгать стал.

Прыг, скок, прыг, скок -

Догоняй меня, дружок!

*Игра повторяется 2-Зраза.*

***Комплекс №2***

***1 часть. Вводная***

*И. п.: стоя.*

*1 - ходить и бегать вокруг обруча ритмично, друг за другом и за воспитателем.*

 Раз, два, раз! Раз, два, раз!

Весело, весело мы идем!

Раз, два, раз! Раз, два, раз!

Песенку, песенку мы поем.

А теперь бегом, бегом

И по комнате кругом.

Вот как быстро мы бежали

И нисколько не устали!

Вот как быстро мы бежали

И устали - да, да, да!

*(Повторить 2 раза.)*

*2 - остановиться на окончание музыки.*

И шагали, и бежали,

А плясать-то не плясали.

Башмачки надеты –

Попляшите, дети!

*3 - топающий шаг, притопы каблучками, кружение на месте, остановка на последний слог.*

Ай-чки! Ай-чки!

Вот какие башмачки!

На месте не стоят,

Танцевать велят.

*Идут по кругу топающим шагом.*

Ой-чок! Ой-чок!

Застучал каблучок.

А теперь второй

Каблучок озорной.

*Стучат пяточкой по полу. Сначала одной ногой, потом другой.*

Ай-да, башмачки!

Посмотрите, как они

Покружились, покружились,

А потом остановились.

*Кружатся и останавливаются на последний слог.*

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «Птички»

- Деток в птичек превращаю,

Упражненья начинаю.

 **1.** Летели к нам птички,

Ростом невелички.

Как они летели,

Люди все глядели.

*И. п.: стоя. Делают взмахи руками-«крыльями».*

**2.** Как они садились,

Люди все дивились.

Зернышки клевали.

Им еще давали.

*И. п.: стоя, руки на поясе. На первую-вторую фразы выполняют полуприседания, затем приседают на корточки и «клюют» зерна.*

**3.** Выпили водички

Маленькие птички,

Головой вертели,

В стороны глядели.

*И. п.: стоя, руки на поясе. На первую-вторую фразы делают наклоны вперёд, затем повороты туловища вправо-влево.*

**4.** А потом вставали,

Дружно танцевали,

Прыгали те птички,

Птички-невелички.

*И. п.: стоя, руки на поясе. На первую фразу притопывают правой ногой, на вторую фразу - левой. На третью-четвёртую фразы - прыгают на двух ногах.*

**5.** Крыльями взмахнули,

Дружно упорхнули.

Птички улетели,

Люди вслед смотрели.

*На первую-вторую фразы делают взмахи руками-крыльями. На третью-четвёртую фразы - глубокий вдох и выдох.*

***3 часть.***

Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

- Были птички, стали зайки.

Зайки! Ушки поднимайте!

 **1.** Зайка серенький сидит,

 Он ушами шевелит.

 Вот так, вот так

 Он ушами шевелит.

*И. п.: стоя. Поднимают руки к голове и шевелят кистями-«ушками».*

 **2.** Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть.

 Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

 Надо лапочки погреть.

*Хлопают в ладоши.*

 **3.** Зайке холодно стоять,

 Надо зайке поскакать.

 Скок, скок, скок, скок,

 Надо зайке поскакать.

*Прыгают на двух ногах.*

 **4.** Кто-то зайку испугал,

 Зайка прыг... и убежал.

*Воспитатель хлопает в ладоши. «Зайки» убегают в домик. (Повторить 2* *раза.)*

***Комплекс №3***

***I часть.***

*Вводная.*

 ***1.*** *Ритмичная ходьба за воспитателем.*

 Раз, два, раз, два - мы идем.

 Раз, два, раз, два - мы поем.

 Раз, два, раз, два - с нами шагай,

 Нам подпевай!

***2.*** *Перешагивание через кубики.*

Через кубики шагаем,

 Дружно, веселее.

 Посмотрите, посмотрите –

Вот как мы умеем.

Ножки вот как поднимаем,

Тихо опускаем.

Через кубики шагаем,

Их не задеваем.

***3.*** *Стоят на месте.*

А теперь мы отдохнем

И по палочке пройдем.

***4.*** *Ходьба по гимнастической палке, боком, руки в стороны.*

Мы по палочке пройдем

Боком, боком, боком.

Ручки в стороны раскинем,

Словно самолеты.

Боком, боком мы идем,

Нас так научили.

Ни за что не упадем -

Мы уже большие.

***5.*** *Спокойная ходьба и бег друг за другом.*

Дружно мы гуляем,

Ножками шагаем,

Друг за другом мы идем.

Музыка играет,

Деткам помогает.

А теперь бегом.

Мы бежим, бежим по кругу

Друг за другом, друг за другом.

Веселее, веселей,

Быстрых ножек не жалей.

***6.*** *Стоят на месте.*

 Вот как наши малыши

 Весело бежали.

 А теперь мы постоим –

 Ножки отдыхают.

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «Погремушки»

- Пока ножки отдыхали,

Руки погремушки взяли.

 **1.** Рано утром все вставали

И зарядку выполняли.

Погремушки в руки взяли

И на месте зашагали.

Погремушки в руки взяли

И на месте зашагали.

*И. п.: стоя, погремушки на уровне груди. Ходьба на месте.*

 **2.** А теперь постоим, погремушкой погремим.

 А теперь постоим, погремушкой погремим.

 У ребяток ручки так и вот так,

 Погремушки весело звенят.

 У ребяток ручки так и вот так,

 Погремушки весело звенят.

*И. п.: стоя, погремушки перед грудью. Ритмично разгибают и сгибают в локтях руки, чтобы погремушки звучали четко и ритмично.*

**3.** Руки вверх всем поднять,

Погремушки показать.

Вверх поднять, вниз убрать,

Снова всем показать.

Вверх поднять, вниз убрать,

Погремушки показать.

*И. п.: стоя, руки опущены. Поднимают и опускают руки.*

**4.** Стали дружно приседать,

Погремушками стучать.

Встали, сели, постучали,

Погремушки зазвучали.

Снова сели, постучали.

Ах, как весело играли.

*И. п.: стоя, руки опущены. Приседают, стучат погремушками по полу. Погремушки остаются на полу.*

**5.** Будем ножки выставлять -

Погремушки доставать.

Будем ножки выставлять -

Погремушки доставать.

То одной, а то другой,

Каждый ловкий такой.

То одной, а то другой,

Каждый ловкий такой.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Поочередно выставляют ноги вперед, доставая носочком до погремушки. Поднимают погремушки вверх, звенят ими.*

***3 часть.***

Игра «Угадай, где гремит?»

- Погремушки собираем,

И с одной только играем.

Я запрячу погремушку,

Вы ж должны найти игрушку.

*(Воспитатель поет.)*

 Греми, греми, погремушечка.

 Погреми веселей, погремушечка.

*Воспитатель звенит погремушкой, затем незаметно прячет ее. Дети слушают свои погремушки, закрыв глаза.*

*(говорком)*

 Погремушечка ее гремит,

 Поискать ее велит.

*Дети открывают глаза, ищут погремушку. Нашедший звенит ею, а другие - хлопают.*

***Комплекс №4***

***1 часть. Вводная***

***1.*** *Ритмичная ходьба друг за другом.*

 Посмотрите-ка на нас,

Зайчики и белочки.

Как шагают хорошо

Мальчики и девочки.

Раз и, два и, раз и, два и,

Весело и дружно.

Раз и, два и, раз и, два и,

Повторить всё нужно.

По дорожке пусть бегут

Маленькие ноги,

А большие пусть сейчас

Идут по дороге.

***2.*** *Ходьба большими шагами и бег в одном направлении, друг за другом.*

 Большие ноги шли по дороге:

 Топ, топ, топ, топ, топ, топ!

 Маленькие ножки бежали по дорожке:

 Топ, топ, топ, топ, топ,

 Топ, топ, топ, топ, топ.

*(Повторить 2 раза)*

***3.*** *Ходьба по ребристой доске.*

 Ай-да! Ай-да!

 Впереди доска! (2 раза)

 Быть здоровыми хотите?

 По доске пройдите! (2раза)

 Ай-да! Ай-да!

 Посмелее, детвора!

 Посмелее, детвора!

 Руки в стороны, друзья!

 Молодцы, ребятки! Да!

 Молодцы, ребятки! Да!

***4.*** *Ходьба «паровозиком», друг за другом, движения рук имитируют движение паровоза.*

 Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Чу-чу, чу-чу, чу-чу

Бежит паровоз,

Далёко, далёко

Ребят он повез.

У-у-у!

***5.*** *Стоят на месте, образовав круг.*

Приехал наш поезд.

Уже остановка.

Хочешь быть сильным –

Нужна тренировка!

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «Летчики и самолеты»

**1.** Летчики в кабину сели,

Самолеты загудели.

Самолеты загудели,

Прямо в небо улетели.

*И. п.: стоя, руки согнуты перед грудью, кулаки сжаты.*

*«Заводят моторы» - круговые движения рук перед грудью.*

*На 3-4-ю строки руки в стороны, легкое покачивание рук.*

**2.** А потом искал пилот,

Где посадит самолет.

Где посадит самолет?

Не у наших ли ворот?

*И. п.: стоя, руки на поясе. Наклоны вперед - руки назад-вверх, возвращаются в исходное положение.*

**3.** Как у наших у ворот

Посадили самолет.

Посадили, посадили,

Посадили самолет.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Приседают, руки в стороны, возвращаются в исходное положение.*

**4.** Посмотрите, вот пилот

Свой обходит самолет.

Вот он прыгнул раз и два,

Просто кругом голова.

*Ходьба на месте. Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.*

***3 часть.***

Подвижная игра «Догонялки»

- Бойкий маленький народ

Раскатился, как горох.

Покатился тут и там –

Не догнать народец нам.

*Дети и педагог выполняют движения по тексту.*

1. Вот как детки убегают,

А мне надо их догнать.

Убегают, убегают,

Надо, надо их поймать.

А они меня пугают.

Ой, боюсь, боюсь, боюсь!

Ой, пугают, ой, пугают.

Ой, боюсь, боюсь!

2. Я от деток убегаю,

Надо им меня догнать.

Убегаю, убегаю,

Надо им меня поймать.

А я деток не пугаю,

А я деткам говорю:

«Подойдите, поглядите,

Как я вас люблю!»

*(Педагог обнимает детей.)*

***Комплекс №5***

***1 часть. Вводная.***

***1.*** *Ритмичная ходьба друг за другом.*

 Мы - весёлые игрушки:

 Куклы, мячики, зверушки.

 Мы шагаем дружно вряд

 На веселый наш парад.

***2.*** *Ходьба с прижатыми к туловищу руками - «оловянные солдаты».*

Оловянные солдаты,

Мы параду очень рады.

Рук нельзя нам поднимать,

Только ножками шагать.

***3.*** *Хлопки в ладоши, руки вытянуты вперёд-в стороны «петрушки».*

Не солдаты мы - петрушки,

А ладошки - веселушки.

Дружно ножки все стоят,

Ладошки хлоп да хлоп звучат.

***4.*** *Ходьба на внешней стороне стопы - «медведи».*

Превратились мы в медведей,

Не умеем быстро бегать.

Мишки по лесу идут,

Косолапые бредут.

***5.*** *Бег на носочках друг за другом - «мячики покатились».*

Мишки мячиками стали,

Покатились по поляне.

Мячик, с музыкой катись,

Вместе с ней остановись.

***6.*** *Ритмичная ходьба*

Куклы Миши, куклы Маши,

Насти, Кати, Коли, Саши.

Мы идём, идем, идем.

Свою песенку поём.

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «Про всё»

**1.** Будем ручками махать

И, как птенчики, летать.

Будем ручками махать

И, как птенчики, летать.

*И. п.: стоя. Дети выполняют взмахи руками-«крыльями».*

**2.** Ну, давай, наклонись.

До коленок дотянись.

Ещё раз наклонись,

До коленок дотянись.

*И. п.: стоя, руки в стороны. Делают наклоны вперед, руками касаясь коленей.*

**3.** И, остыв совсем немножко,

Спрыгнув вдруг с окошка,

Покатился колобок

Прямо по дорожке.

*И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.*

*Делают перекаты вправо-влево.*

**4.** Будем все приседать,

Дружно сесть и дружно встать.

Еще раз сесть и встать,

Вот как можно приседать.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Выполняют приседания.*

***3 часть.***

Игра «Солнышко и дождик»

 Дождь пошёл! Вот это да!

Разбегаться нам пора!

Дети бегут к стульям.

Дождик кончился! Опять

Можно детям погулять.

*Дети гуляют, хлопают в ладоши, подпевают.*

Снова дождик: «Кап да кап».

Ой, намочит он ребят!

*Дети убегают.*

Солнце светит из-за тучки,

Улыбается опять.

Дождик кончился, а солнце

Приглашает танцевать.

*Дети танцуют. Можно вспомнить знакомый танец, можно танцевать свободно, кто как хочет.*

***Комплекс №6***

***1 часть. Вводная.***

***1.*** *Ритмичная ходьба друг за другом.*

Мы шагаем друг за другом.

Мы идём, идём, идём.

Мы шагаем, как солдаты.

Дружно песенку поём.

***2.*** *Ходьба с высоким подъёмом ног.*

Ты дружней, дружней шагай,

Ножки выше поднимай.

Все преграды на дороге,

Не боясь, переступай.

***3.*** *Ходьба боком, приставным шагом.*

Впереди большая лужа!

По мосту пройти нам нужно.

Боком, боком, не спеша,

Мы шагаем чуть дыша.

***4.*** *Ходьба с закрытыми глазами.*

Мы закрыли крепко глазки

И шагаем в темноте,

И с закрытыми глазами

Не споткнемся мы нигде.

***5.*** *Ходьба на носочках.*

Не шумим и не поём,

Словно мышки мы идём.

На носочках мы идём,

Не шумим и не поём.

***6.*** *Бег врассыпную.*

А увидели кота,

Разбежались кто куда. *(говорком)*

Разбежались кто куда

-Не собрать нас никогда!

***2 часть.***

Общеразвивающие упражнения «Часики»

А теперь скорее в круг,

Сейчас игра другая.

Поскорее, поскорей

Часики включаем.

**1.** Стрелки часиков шагают,

Тик-тик, тик-тик, так, так, так.

Дети ручками качают,

Тик-тик, тик-тик, так, так, так.

*И. п.: стоя, руки опущены. Качают прямыми руками вперед-назад.*

**2.** Наклоняйтесь вправо-влево,

Наклоняйтесь, малыши.

Наклоняйтесь вправо-влево,

Вы сегодня, как часы.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Выполняют наклоны туловища вправо-влево.*

**3.** Бом да бом - звенят часы,

Тили, тили, бом, бом.

Говорят, который час.

Слышен звон со всех сторон.

*И. п.: стоя, руки сжаты в кулаки. Ударяют кулачками по плечам, при наклоне вперед - по коленям.*

**4.** Бом, бом, бом да тили-бом,

Стрелки закрутились.

Бом, бом, бом да тили-бом,

И остановились.

*И. п.: стоя, руки в стороны. Выполняют круговые движения рук вперёд-назад.*

**5.** И теперь часы опять

Тихо так шагают.

Ну, а ручки у ребят

Наших отдыхают.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте.*

**6.** Прыг, прыг, прыг, веселей.

Пусть попляшут ножки.

Прыг, прыг, прыг, веселей,

Ну, ещё немножко.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Прыгают на двух ногах на месте.*

***3 часть.***

Игра «Лови мяч»

Становись скорей в кружок.

Поиграем в мяч, дружок.

**Припев.**

Вот так, я бросаю – ты поймай.

Вот так. А теперь ты мне бросай.

С моим мячиком вдвоём

Мы ничуть не устаём.

Ты, дружок, не отставай,

Веселей с мячом играй.

*Дети стоят по кругу. Воспитатель в центре круга. Бросает мяч ребёнку, тот – воспитателю, затем то- же с другим ребёнком и т.д.*

**Веселая гимнастика**

Для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп



***Весёлая зарядка***

Игра для средней и старшей групп

 Педагог громко читает стихотворение, выполняет движения. Дети выполняют движения в соответствии с текстом, проговаривая с педагогом только слова «Раз-два, раз-два, марширует детвора» (...побежала детвора, заплясала детвора) каждого куплета.

 **1.** Кто сегодня самый бодрый

*(дети маршируют в колонне друг за другом),*

Кто смеётся и поёт?

Это Саша или Боря?

Выходи на шаг вперёд!

Раз-два, раз-два!

Марширует детвора!

**2.** Кто сегодня самый первый

*(дети маршируют)*

На зарядку быстро встал?

Это Люба или Вера?

Кто стремительно бежал?

Раз-два, раз-два!

Побежала детвора!

*(Дети легко бегут в одном направлении)*

**3.** Кто сегодня самый добрый

*(дети останавливаются и улыбаются друг другу),*

Улыбается друзьям?

*(Куплет проговаривается без музыки)*

Каждый новый день - особый,

Детям хмуриться нельзя!

Раз-два, раз-два!

Заплясала детвора!

*(Дети танцуют, используя знакомые танцевальные движения)*

Педагог предлагает детям танцевать парами. Музыкальный руководитель использует любой марш, музыку для бега и весёлую танцевальную мелодию для пляски.

***Дождик: кап!***

Ритмическая речевая игра для средней и старшей групп

 Игра проводится в рамках музыкального занятия «Развитие чувства ритма». Дети выполняют упражнение, сидя на стульях. Они учатся чётко произносить текст с ритмичным движением рук и ног, делают упражнение вместе с педагогом (воспитателем) без музыки. Дети средней группы проговаривают конец фразы: кар-кар-кар, хлоп-хлоп-хлоп и т. д.

 Птица: кар, кар, кар!

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп!

*(Дети ритмично хлопают в ладоши)*

 Дождик: кап, кап, кап!

*(Хлопают ладонями по коленям)*

 Ноги: шлёп, шлёп, шлёп!

*(Топают попеременно ногами)*

 Дети: ха, ха, ха!

*(Вытягивают руки вперёд ладонями вверх)*

 Мама: ах, ах, ах!

*(Качают головой, держась за неё руками)*

 Дождик: кап, кап, кап!

*(Хлопают ладонями по коленям)*

 Туча: бах, бах, бах!

*(Топают ногами)*

***Муравьиная зарядка***

Игра для средней группы

 Дети выполняют движения под громкое неторопливое чтение педагога и по его показу.

 Муравьи проснулись рано

*(дети потирают глаза, сидя на корточках),*

 Потянулись, встали прямо

*(встают, руки поднимают вверх, затем опускают).*

 Прыг да скок, прыг да скок!

*(Прыгают на двух ногах, руки в свободном положении)*

 Новый начался денёк!

 Вместе весело живём

*(шагают на месте),*

 Хорошо быть муравьем!

 Улыбнулись всем друзьям

*(останавливаются, с лёгким поклоном улыбаются друг другу),*

 Побежали по делам

*(легко бегут в одном направлении).*

 Музыкальный руководитель подбирает музыкальный фрагмент для лёгкого непродолжительного бега, после которого дети вновь садятся на корточки. Игра повторяется.

***Сороконожка***

Игра для старшей и подготовительной к школе групп

 Дети выстраиваются в колонну, кладут руки друг другу на плечи, изображая сороконожку. Учатся чётко проговаривать текст, в ритме стихотворения выполнять движения. Выполняется без музыки.

 Шла сороконожка

*(дети идут ритмичным шагом, слегка пружиня)*

 По сухой дорожке.

 Вдруг закапал дождик: кап!

*(Дети останавливаются, слегка приседают)*

 - Ой, промокнут сорок лап!

 Насморк мне не нужен

*(дети идут, высоко поднимая колени, будто шагая через лужи),*

 Обойду я лужи!

 Грязи в дом не принесу

*(дети останавливаются, трясут одной ногой),*

 Каждой лапкой потрясу!

*(Трясут другой ногой)*

 И потопаю потом

*(дети топают ногами).*

 Ой, какой от лапок гром!