**Гимнастика в стихах**

1
Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.

*(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж

*(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*
Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у

*(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*,
Полетели...*(обычно сделав пару кругов по комнате)*

2
Хлоп! Раз, еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

3
По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

4
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*
Сделаем большой круг. *("нарисовали" руками круг)*

5
Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.

6
Эй! Попрыгали на месте.  *(прыжки)*
Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*
Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*
Посмотрели на картинки. *(нагнувшись,поднять голову как можно выше)*
Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*
Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*
Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. *(покружиться)*
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?*(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*
Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

7
А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко *(наклониться вперёд и покачать руками)*
И отправились в дорожку. *(шаги на месте или по кругу)*

8
Покажите все ладошки*(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите*(делаем любое движение)*
Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*
Раз-два-три, раз-два-три.

9
На двери висит замок.*(руки сцеплены в замок)*
Кто его открыть бы мог? *(пытаются разъединить руки)*
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

10
У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

11
Мы на карусели сели. *( мама с малышом встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)*
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, *(встали и потянулись вверх)*
Вниз летели, *(присели на корточки)*
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем *(изображаем, как плывём на лодке)*
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*
Нашу лодочку качает.*(руки на пояс, покачаться всем телом)*

12
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.*(руки в стороны, "летим" по кругу)*
У-у-у, у-у-у...

13
Тики - так, тики-так, *(стучим вытянутыми руками по бокам)*
Так часики стучат.
Туки - так, туки -так,*(руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")*
Так колеса стучат.
Токи - ток, токи -ток,*(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)*
Так стучит молоток.
Туки - ток, туки- ток, *(топаем по полу)*
Так стучит каблучок.

14Ритм постепенно ускоряется.
Мельница, мельница мелет муку. *(крутим руками "мельница")*
Дует - дует ветер сильней. *(плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)*
Быстрее мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.
Еще быстрей мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.
Намололи мы муки*(стучим кулаком об кулак)*
Огромные мешки. *(изображаем "большие мешки")*
Из муки, из муки *(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)*
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки,*(хлопаем)*
Напекли оладушки.

15
Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.
Тихий-тихий дождик. Кап-кап-кап.
Сильней, сильней дождик. Кап-кап-кап,
Сильный, сильный ливень. Кап-кап-кап!
Гром! Гром!*(хлопаем)*
В небе молния блестит!*(руки вверх)*

16
Вот полянка, а вокруг*(широким жестом развести руки в стороны)*
Липы выстроились в круг.*(округленные руки сцепить над головой)*
Липы кронами шумят,*( руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)*
Ветры в их листве гудят*(наклониться вперед)*
Вниз верхушки пригибают,*(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*
И качают их, качают.
После дождика и гроз *(выпрямиться, руки поднять)*
Липы льют потоки слёз. *(плавно опустить руки, перебирая пальцами)*
Каждый листик по слезинке*(руки вниз, энергично потряхивать кистями)*
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -*(хлопать в ладоши)*
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб! *("уронить" руки)*
Он умоется дождём, *(погладить сначала одну, потом другую руку)*
Будет крепнуть с каждым днём. *(сжать кулаки)*

17
Беленькое облако *(округленные руки перед собой, пальцы в замок)*
Поднялось над крышей. *(не расцепляя рук, поднять их над головой)*
Устремилось облако*(выпрямить руки)*
Выше, выше, выше.*(потянуться руками вверх)*
Ветер это облако*(плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)*
Зацепил за кручу.*(сцепить руки кончиками пальцев над головой)*
Превратилось облако*(руками описать через стороны вниз большой круг)*
В дождевую тучу. *(присесть)*

18
Закружились, завертелись*(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*
Легкие пушинки.*(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга - *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду. *(присесть, руки к полу)*
Заблистали, словно жемчуг, *(встать, руки вперёд)*
Все дивятся чуду.*(развести руки в стороны)*
Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение "ножницы")*
Белые подружки.
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*
Мамы и детишки.

19
Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.
Есть у нас капуста,
Большая капуста.
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту мнем, мнем.

20
Чок- чок, каблучок! *(потопать ногами)*
В танце кружится сверчок.*(покружиться)*
А кузнечик без ошибки *(движения руками, как при игре на скрипке)*
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают.*(машем руками как крыльями)*
С муравьём она порхает. *(покружиться на подскоках)*
Приседает в реверансе*(делаем реверанс)*
И опять кружится в танце. *(покружиться)*
Под весёлый гопачок *(танцевальные движения, как в гопаке)*
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки!*(похлопать в ладоши)*
Всё! Устали наши ножки!*(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)*

21
По ровненькой дорожке, *(ходьба на месте)*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,*(прыгаем, слегка продвигаясь на месте)*
По камешкам, по камешкам...
В яму - бух! *(приседаем на корточки)*
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке.
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом -
Здесь мы живем.
По окончании текста бежим в дом *(заранее договариваемся, где будет дом - на диване, стуле и т.д.)*.

22
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 опаздали. *(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*
Побежали, заспешили *(бег на месте)*
И грибы все уронили! *(присесть)*

23
Жил-был маленький гном *(присели, встали)*
С большим колпаком *(вытянули руки вверх,соединили ладони)*
Он был путешественник-гном. *(руки на пояс, шаги на месте)*
На лягушке он скакал: *(прыгаем)*
Прыг-скок, ква-ква!
И на стрекозе летал: *(машем руками)*
Ух, высоко! *(встали на носочки)*
По ручью плыл в чайной чашке: *(плывем любым стилем)*
Буль-буль-буль!
Ездил он на черепашке: *(руки на пояс, потопать на месте)*
Топ-топ-топ!
И, протопав все тропинки,
Он качался в паутинке, *(качаемся из стороны в сторону)*
Баю-бай! Баю-бай!
Утро придет, *(руки вверх, в стороны, вниз)*
Гном опять в поход пойдет! *(шаги на месте)*

24
Динь-дон, дин-дон, *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*
Гномы строят новый дом, *(стучим кулаком об кулак)*
Красят стены, крышу, пол, *(руками "красим" сбоку, вверху, внизу)*
Прибирают всё кругом. *("метём" метлой)*
Мы к ним в гости придём *(шаги на месте)*
И подарки принесём. *(руки вперёд, ладонями вверх)*
На пол- мягкую дорожку, *(наклон вперёд, руками "стелем" дорожку)*
Расстелив её к порожку. *(попятиться назад)*
Две подушки на диван, *(руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)*
Мёду липового жбан. *(руки округлить и вытянуть перед собой)*

25
Ох, ох что за гром? *(руки к щекам, наклоны в сторону)*
Муха строит новый дом. *(движения руками, имитирующие работу с молотком)*
Молоток: стук-стук
Помогать идёт петух. *(шаги с наклонами в стороны)*

26
Громко цокают копытца. *(шаги на месте)*
По мосту лошадка мчится. *(скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени)*
Цок, цок, цок!
За ней в припрыжку *(бег на месте с подскоками)*
Жеребёнок и мальчишка.
Цок- копытце жеребёнка. *(топнуть правой ногой)*
Цок- каблук о доски звонко. *(топнуть левой ногой)*
Понеслись, лишь пыль клубится. *("моталочка" руками)*
Всем пришлось посторониться. *(пятиться на пятках назад)*

27
Маленький бычок, *(присели, встали)*
Желтенький бочок, *(наклоны в сторону)*
Ножками ступает, *(топаем)*
Головой мотает. *(мотаем головой)*
-Где же стадо? Му-у-у *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*
Скучно одному-у-у-! *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)*

28
Рано утром на полянке *(хлопаем)*
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех? *(встаем на носочки и тянемся вверх)*

29
Ходит по двору индюк *(шаги на месте, руки на поясе)*
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. *(остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)*
Рассердился. *(потрясти пальцем, поднятым вверх)*
Сгоряча затопал, *(потопать ногами)*
Крыльями захлопал. *(руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)*
Весь раздулся, словно шар *(руки на поясе)*
Или медный самовар. *(сцепить округлённые руки перед грудью)*
Затряс бородою, *(помотать головой, "поболтать" как индюк)*
Понёсся стрелою *(бег на месте)*

30
Журавлёнок встал на ножки, *(встать, выпрямить спинки, плечи расправить)*
Пошагать решил немножко. *(шаги с высоко поднятыми коленями)*
Смотрит вдаль из-под ладошки. *(движения в соответствии с текстом)*
Кто там скачет по дорожке? *(прыгать на месте, руки на поясе)*
Жабы вышли на лужок. *(шаги на месте)*
Жабы встали все в кружок. *(образовать круг)*
Важно подняли головки. *(поднять голову)*
Посмотрите, как мы ловки! *("гордые" повороты головы вправо - влево)*
Вот похлопали в ладошки. *(похлопать в ладоши)*
Посмотрите, как мы ловки!
Вот попрыгали немножко. *(прыгать на обеих ногах)*
Поскакали, поскакали. *(прыгать то на правой, то на левой ноге)*
Покружились, покружились. *(кружиться на месте)*
А потом остановились. *(остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)*

31
Совушка-сова, *(машем руками "крылья)*
Большая голова *("нарисовали" руками круг)*
На пеньке сидит, *(присели)*
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп! *(прямыми руками хлопаем по бокам)*
Ножками топ-топ!

32
Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду! *(поиграть на "дудочке")*
Сидит ворон на дубу, *(руки на пояс, присесть и встать, руки вверх)*
Он играет во трубу *(поиграть на "дудочке")*
Во серебряную.

33
Воробей живёт *(машем руками "крылья")*
под крышей. *(соединили руки над головой - "домик")*
В тёплой норке *(сложили ладони "гнёздышком")*
домик мыши. *("домик"и изображаем "ушки" мыши)*
У лягушки *(присели, колени раздвинули, ладони врозь)*
дом в пруду, *( "домик" и круг руками перед собой - "пруд")*
Домик пеночки *("домик" и помахать "крыльями")*
в саду. *(руки вверх - "деревья")*
-Эй, цыплёнок, *(правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" - "цыплёнок")*
где твой дом? *(руки развести , плечи поднять и "домик")*
- Он у мамы под крылом. *(помахать "крыльями")*

34
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Заинька, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! *(2 раза)*
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! *(2 раза)*
Заинька, попляши
Серенький, попляши,
Вот так попляши! *(2 раза)(подпрыгиваем на двух ногах)*.
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! *(2 раза)(наклоняемся, разводя руки в стороны.)*

35
Жили-были зайчики *(подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)*
На лесной опушке, *(прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся)*
Жили-были зайчики *(подпрыгиваем на месте)*
В беленькой избушке. *(соединили руки над головой "домик")*
Мыли свои ушки, *(изображаем как моем уши)*
Мыли свои лапочки, *(потираем правой рукой левую и наоборот)*
Наряжались зайчики, *(приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)*
Надевали тапочки. *(поочерёдно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)*

36
Скачут, скачут во лесочке *(прыжки на месте)*
Зайцы- серые клубочки. *(руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)*
Прыг- скок, прыг- скок- *(прыжки вперёд-назад, вперёд-назад)*
Стал зайчонок на пенёк. *(встать прямо, руки на пояс)*
Всех построил по порядку, *(повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте. *(шаги на месте)*
Два! Руками машут вместе, *(руки перед собой, выполняем движение "ножницы")*
Три! Присели, дружно встали. *(присесть, встать)*
Все за ушком почесали. *(почесать за ухом)*
На "четыре" потянулись. *(руки вверх, затем на пояс)*
Пять! Прогнулись и нагнулись. *(прогнуться, наклониться вперёд)*
Шесть! Все встали снова в ряд, *(встать прямо, руки опустить)*
Зашагали как отряд. *(шаги на месте)*

37
Ходит кот по лавочке, *(ходьба на месте)*
Водит кошку за лапочки: *(взялись за руки)*
Топы, топы по лавочке! *(топаем)*
Цапы, цапы за лапочки! *(стучим друг друга по пальчикам)*

38
Кот Тимоша жил на крыше. *(руки поднять вверх)*
Ниже, в доме, жили мыши *(наклон вперёд, руками дотронуться до пола)*
По стене взбирались мыши, *(руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени - к коленям - по бедру)*
Не боясь кота на крыше.
Караулил кот мышей, *(повороты головы в сторону, руки к ушам)*
Вынув пробки из ушей.
Он готовил мышеловки, *(ладони захлопнуть "мышеловка")*
Но мышата были ловки. *(попрыгать на месте, руки на поясе)*
Спрятавшись за спину Тишки, *(ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны)*
В прятки с ним играли мышки.

39
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. *(присесть)*

40
У нашего котища *(показать, какие глазищи у кота)*
Желтые глазищи.
У нашего котища *(показать, какие длинные усы у кота)*
Длинные усищи.
У нашего котища *(показать, острые цапки-царапки)*
Острые когтищи.
У нашего котища *(движения от головы вверх)*
Умные мыслищи.
Моется котище *(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)*
С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться *(крадущиеся шаги на носках)*
В чулане за мышами.
И играет в ладушки *(разбиться на пары и играть в ладошки)*
С пушистыми котами.

41
-Непоседа-ветер *(взмахи руками над головой)*
Знает всё на свете.
Знает, как поёт лягушка: *(приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)*
"Ква-ква-ква".
Знает, как шумит ракушка: *(встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху)*
"Шу-шу-шу".
Знает, как кричит ворона: *(машем руками, как крыльями)*
"Кар-кар-кар".
Знает, как мычит корова: *(хлопаем в ладоши)*
"Му-му-му".

42
Как на горке снег, снег, *(встаем на носочки, руки вверх)*
И под горкой снег, снег. *(приседаем)*
И на елке снег, снег, *(встаем, руки в стороны)*
И под елкой снег, снег. *(обхватываем себя руками)*
А под снегом спит медведь, *(покачались из стороны в сторону, руки согнутые в
локтях, перед грудью, ладони от себя)*
Тише, тише, не шуметь. *(пальчик к губам, шепотом)*

43
Ветер дует нам в лицо *(руками машем себе в лицо)*
Закачалось деревцо *(руки вверх и качаемся)*
Ветерок все тише, тише *(медленно приседаем)*
Деревцо все выше, выше *(медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)*

44
Весь засыпан снегом лес. *(повернулись вправо,правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)*
Здесь по снегу скачет зайка. *( прыгаем)*
Там синичек села стайка. *(машем руками,как крыльями)*
Здесь лисичка за кустом. *(приседаем, смотрим направо)*
Там в дупле бельчонка дом. *(встаём, поднимаем руки вверх)*

45
В синем небе облака. *(встаём на носочки, поднимаем руки вверх)*
Под горой бежит река. *(приседаем, руки вперёд)*
Рано утром из реки *(встали)*
Тянут сети рыбаки. *( имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)*
Много рыбы наловили, *(разводим руки в стороны)*
Вкусную уху сварили. *(выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке)*
Ах!

46
Светит солнышко в окошко, *( подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*
Потанцуем мы немножко
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыгаем)*
Так танцует мой дружок.
Светит солнышко в окошко, *("фонарики")*
Потанцуем мы немножко
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, *(хлопаем)*
Так танцует мой дружок.
Светит солнышко в окошко, *("фонарики")*
Потанцуем мы немножко
Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп, *(топаем)*
Так танцует мой дружок.