**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.