

**Нам лениться не годится,
Помните, ребята!
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку!**

Зайцы скачут:
Скок – скок – скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк.
Раз - согнуться, разогнуться.
Два - нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка.
Головою три кивка.

Три пингвина шли домой
Дети шагают на месте вперевалочку.
Папа был большой – большой
Поднимают руки над головой.
Мама с ним пониже ростом
Руки на уровне груди.
А сынок Малышка просто.
Очень маленький он был
Приседают.
С погремушками ходил,
Дзинь – дзинь, дзинь – дзинь.
Дети имитируют игру с погремушками.

Вот под ёлкою зелёной
Скачут весело вороны:
Кар – кар – кар! (громко.)
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар – кар – кар! (громко.)
Только к ночи умолкают,
И все вместе засыпают.
Кар – кар – кар! (тихо.)

Дети бегают, размахивая руками, как крыльями,

Ходит по двору индюк.

Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием ног.

Пролетел над полем жук.

Махи руками.

По цветку ползёт паук,

Шаги с движением рук вперёд и к груди

Обломал он старый сук.

Присесть, хлопок.

Вот идёт чёрный кот,

Шаги с высоким подниманием ног.

Притаился, мышку ждёт.

Приседания, руки к коленям.

Мышка норку обойдёт,

Встать, повернуться.

И к коту не подойдёт.

Руки в стороны.

Шёл по берегу петух,

Шаги с раскачиванием в стороны.

Поскользнулся - в речку бух!

Круговое движение руками, присесть.

Будет знать петух, что впредь

Подъём, погрозить пальцем.

Надо под ноги смотреть.

Наклон вперёд.

Утром дети в лес пошли

Шаги с высоким подниманием ног.

И в лесу грибы нашли.

Равномерные приседания.

На горе растут грибы.

Руки вверх, хлопок над головой.

Под горой растут грибы.

Руки через стороны вниз, присесть, хлопок.

Наклонялись, собирали -

Наклоны вперёд.

По дороге растеряли!

Ритмичное разведение рук в стороны.

**Как головой между листвою
Дятел дерева долбит?**

Движения головой вверх-вниз

**Как на рыбалку и вперевалку
Гусь за гусыней бежит?**

Бег на месте с разведением рук в стороны.

**Как удивились, остановились
Гуси у самой реки?**

Наклон вперёд, руки
Назад.

**Воду попили, крылья раскрыли
И потихоньку пошли.**

Руки в стороны, плавные
движения вверх-вниз.

**Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг – скок, прыг – скок.**

Энергичные движения
плечами

**Стоп! Сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.**

Приседания.

**Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!**

Прыжки на месте.

Руки подняли и покачали

- это деревья в лесу.

Руки качнулись, кисти встряхнулись

- ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем

- это к нам птицы
летят.

Как они садут, тоже покажем

- крылья сложили
назад.

Соответствующие движения руками.

**Раньше были мы икрою
Ква-ква!**

Шагают на месте,
размахивая руками

**А теперь мы все – герои
Ать – два!**

Головастиками были.

Прыгают на двух ногах

Ква – ква!

Дружно хвостиками били.

Ать – два!

А теперь мы – лягушата.

Прыгают на двух ногах
с продвижением вперёд.

Ква – ква!

Прыгай с берега, ребята!

Ать – два!

И с хвостом, и без хвоста

Шагают на месте.

Жить на свете – красота!

**Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайчика скакать.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.**

Прыжки на
двух ногах.

**Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон
И два – наклон,
Зашумел листвою клён.**

Ноги на
ширине плеч,
руки за голову.
наклоны туловища
вправо и влево.

**Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал,
Не споткнулся, не упал.**

**Гриша шёл – шёл – шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз – грибок, два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.**

Дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и «кладут грибы» в корзинку.

Лебеди летят, крыльями машут.

Прогнулись над водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

*Плавные движения руками с большой амплитудой;
наклоны вперёд, прогнувшись;
приседания (2-3) раза.*

На зарядку солнышко поднимает нас,

Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Соответствующие движения.

**Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
Вытер сухо.
Скок – поскок, скок – поскок,
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В прятки нас играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок – скок – скок,
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли пятки.**

**Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали,
Вверх на солнце посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крылышками махали.
На нос села пчела.
Посмотрите вниз, друзья.
Мы листочки приподняли,
В ладошку ягоды собрали.
Хорошо мы погуляли!
И немножечко устали!**

**Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.**

Имитация движений.

**На болоте две подружки,
Две зелёные лягушки.
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Вправо, влево наклонялись,
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям физкульт – привет!**

ВОЛК.

**Волк – серьёзный, грозный зверь.
С недовольной, злою миной,
Зайцу уши натрепал
И ещё пообещал:
- То ли будет впереди,
Ну, заяц, погоди!**

Изобразить пальцами правой руки волчью морду: ладонь прямая, большой палец поднят кверху («ухо»), мизинчик отведён вниз и то сходится, то расходится с безымянным пальцем («открывается пасть волка»).

РЫБКИ.

**Рыбки весело резвятся
В чистой тёпленькой воде
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке.**

Голова рыбки – основание ладони (можно Нарисовать фломастером на ладони рыбий нос, глаз и жабры), хвостик – пальчики, они расслаблены и легко извиваются. Отступая назад, разворачиваясь, позволяем рыбке поплавать по всей комнате.

ЗАЯЦ.

**Ловко с пальчика на пальчик
Скачет зайчик, скачет зайчик.
Вниз скатился, повернулся
И опять назад вернулся.
Снова с пальчика на пальчик
Скачет зайчик, скачет зайчик!
Снова вниз и снова вверх
Зайчик скачет выше всех!**

КРОЛИК.

**Маленький зверёк по имени Кролик
Всех нас смеяться заставил до коллик:
Прыгал за белкой, за уткой скакал,
Лапкой тюльпан поднимал, как бокал
Ах, как смешно его уши торчали!
Мы хохотали, души в нём не чая,
Но на опушке, заметив лису,
Он подмигнул нам и скрылся в лесу**

Большой и указательный пальцы обеих рук сомкнуты в кольцо и поднесены к глазам – изображают кролика. Остальные пальцы соединены и вытянуты вверх. Движения пальцами можно совершать по сюжету стихотворения.

РАСТЕНИЕ.

**Много всяких растений повсюду:
Возле речки, на пруду, на поляне и в саду.
Утром весенним раскрывают они лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землёй корешки.**

*Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца – прорастает растение.
Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз – корень растения.*

ПОСАДИМ ЦВЕТЫ.

**Мы ямку раскопаем, семечко посадим.
Дождичек польёт, оно подрастёт.
Сначала стебелёк, а затем цветок.
Наши красные цветки расправляют лепестки.
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши красные цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.**

*Сомкнутые и чуть округлые ладони - бутон цветка.
Утром, когда восходит солнце, лепестки цветка медленно начинают раскрываться. Пальцы начинают расходиться в стороны. Цветок распустился, смотрит на солнце. Лишь его лепестки слегка трепещут от лёгкого ветерка. Пальцы расходятся полностью, далее немного прогибаются, а чуть-чуть шевелятся кончики пальцев. Вечером, когда на землю начинают опускаться сумерки, цветок медленно закрывает лепестки и засыпает. Пальцы вновь медленно смыкаются.*

Утята.

**Раз – два – шли утята.
Три – четыре – за водой.
А за ними плёлся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался –
Громко – громко запищал:
Пи – пи – пи – не пищи!
Мы тут рядом, поищи!**

Поочерёдно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «пи – пи – пи» - ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

АЛЫЕ ЦВЕТЫ.

**Наши алые цветки распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки.
Тихо засыпают, головой качают.**

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются; затем производятся плавные покачивания кистями рук, после чего пальцы медленно закрываются, образуя форму цветка; производятся покачивания «головкой» цветка.

