***Составила: Джагалинова Т.Н.***

***ПОНЕДЕЛЬНИК***

***Зарядка на грядке***

|  |  |
| --- | --- |
| **Повторяй за мной зарядку.**(Шаги на месте)**В ней звук «с» пришел на грядку.**(Присесть руки вытянуть вперед, затем встать)**Вот – свекла,**(Правую руку в сторону)**А вот – салат.**(Левую руку – в сторону)**Урожаю каждый рад!**(Поднять обе руки через стороны вверх)**CHERRS.WMF** | **APPLE1.WMF****Здесь – капуста,**(Округлить руки над головой)**Артишок,**(Опустить руки вниз)**Сельдерея корешок.**(Наклониться вниз, руки к полу)**Все, что вырастили мы,**(Выпрямиться, развести обе руки в стороны)**Пригодится до весны!**(Руки – на пояс, попрыгать на месте) |

***Зайки на грядке***

|  |  |
| --- | --- |
| **Скачут, скачут по лесочку**(Руки перед грудью, как лапки зайцев, прыжки на двух ногах)**Зайцы – серые клубочки.**(Прыжки в стороны)**Прыг – скок, прыг – скок.**(Прыжки вперед – назад)**Встал зайчонок на пенек**(Встать прямо)**Всех построил по порядку**(Приставные шаги)**Стал показывать зарядку:**(Руки вперед, вверх, вниз)***AN138.GIF*** | ***D:\Картинки\детские 2\сканирование0009.jpg*****«Раз! Шагаем все на месте!**(Шаги на месте)**Два! Руками машем вместе!**(Прямыми руками делаем перед собой «ножницы»)**Три! Присели дружно встали,****Все за ушком почесали.****На «четыре» потянулись,**(Вытянуть руки вверх)**Пять! Нагнулись и прогнулись.****Шесть! Все встали снова в ряд.**(Выпрямиться)**Зашагали, как отряд».** |

***ВТОРНИК***

***Утиная зарядка***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вышли утки на зарядку:** (Шаги на месте)**Лапки на мысок, на пятку,****Покружились всей гурьбой,**(Покружиться на месте)**Покрутили головой****Вправо – влево, вправо – влево –** (Повороты головы, не поднимая плеч)**Это делают умело.**(Руки на пояс, к плечам, вверх.) |  |

****

**Крылышками хлопают.**

(Помахать руками)

**Лапочками топают.**

**Ходят важно вперевалку.**

**Прыгают через скакалку.**

(Попрыгать на двух ногах)

**Вот еще один прыжочек,**

**И уселись на песочек.**

(Сесть на коврик)

***Кто за кем крадется***

**Цыпленок на цыпочках крался за кошкой,**

(Семенящие шажки)

**А кошка на цыпочках шла за Антошкой**

(Мягкие шаги)

**Антошка на цыпочках двигался к дому.**

**Теперь повернемся, пойдём по-другому.**

(Развернуться и идти в другую сторону)

**На пятках за кошкой плетется Антошка.**

**За бедным цыпленком – усатая кошка.**

(Кошачьи шаги)

**Цыпленок от страха забрался в корзину,**

(Присесть, обхватив колени руками)

**Сердитая кошечка выгнула спину.**

(Опираясь руками на пол, выгнуть спину.)

****

***СРЕДА***

***Зелёные глаза страха***

 ****

**У страха глаза вот такие:**

(Показать руками)

**Зеленые и большие,**

(Развести руки в стороны)

**Совсем, совсем как у волка,**

(Показать волчьи когти)

**Когда он пугает без толку.**

(Погрозить пальцем)

**Прогоним мы волка под ёлку,**

(Потопать ногами)

**Не станем бояться мы волка!**

(Помотать головой)

***Солнышко***

****

**Солнышко, солнышко в небе свети!**

(Встать на носочки, потянуться, вытянув руки)

**Яркие лучики к нам протяни!**

(Вытянув руки вперед, ладони вверх)

**Ручки мы вложим в ладошки твои.**

(Дети берутся за руки)

**Нас покружи, оторвав от земли.**

(Покружиться, крепко держась за руки)

**С солнышком водим мы хоровод.**

(Держась за руки, спокойным шагом поводить «хоровод»)

**Солнышко с нами по кругу идет**

(Покружиться в паре)

**Хлопают радостно наши ладошки.**

**Быстро шагают резвые ножки**

(Шаги на месте)

***ЧЕТВЕРГ***

***Кот Тимоша и мыши***

|  |  |
| --- | --- |
| **Кот Тимоша жил на крыше** (Подняться на носки, руки вытянуть вверх)**Ниже в доме жили мыши,**(Наклон вперед, руками коснуться пола)**По стене взбирались мыши.**(Руки «взбираются» по ногам: от щиколотки к бедру)**Не боясь кота на крыше.**(Выпрямиться, руки - на поясе)**Караулил кот мышей,**(Вкрадчивые шаги кота) | **Вынув пробки из ушей.**(Ладони приложить к ушам)**Кот приготовил мышеловки.**(Обхватить себя за плечи)**Но мышата были ловки!**(Руки на поясе. Прыжки на месте)**Спрятавшись за спину Тишки,**(Ладони держать перед лицом «ширмочкой»)**В прятки с ним играли мышки.**(Выглядывать из-под рук с одной и с другой стороны) |



***Журавленок и жабы***

**Журавленок встал на ножки,**

(Встать, руки опущены)

**Пошагать решил немножко.**

(Шаги на месте с высоко поднятыми коленями)

**Смотрит вдаль из-под ладошки:**

**Кто там скачет по дорожке?**

**Скок да скок, скок да скок!**

(Руки - на поясе. Прыжки на двух ногах)

**Вышли жабы на лужок.**

(Остановиться на месте, обе руки опущены.)

**Важно подняли головки:**

**«Посмотрите, как мы ловки!»**

(Гордо держа голову, поворачивать её вправо-влево)

**Вот захлопали в ладошки,**

**Вот попрыгали немножко,**

**Поскакали, покружились,**

**А потом – остановились.**



***Чок – чок, каблучок!***

|  |  |
| --- | --- |
| **Чок – чок, каблучок!**(Потопать ногами)**В танце кружиться сверчок.**(Покружиться на месте)**А кузнечик без ошибки****Исполняет вальс на скрипке.**(Рука изображает смычок)**Это – бабочка летает.****Помахать руками.****С муравьем она порхает.**(покружиться на месте)**AN209.GIF** | **AN551.GIF****Приседает в реверансе****И опять кружится в вальсе.****Под веселый гопачок****Лихо пляшет паучок.**(Движения гопака)**Звонко хлопают в ладошки.****Все! Устали наши ножки!**(Сесть, руки и ноги раскинуты в стороны) |

***ПЯТНИЦА***

***Облако***

|  |  |
| --- | --- |
| **Беленькое облако**(Округлить руки перед собой, сцепив пальцы)**Поднялось над крышей**(Не расцепляя пальцев, высоко поднять руки)**Устремилось облако**(Прямые руки над головой)**Выше, выше, выше.**(Несколько раз потянуться, приподнимаясь на носочки)**AN142.GIF** | **Ветер это облако**(Плавно покачаться в стороны: руки над головой)**Зацепил за кручу.**(Сцепить кончики пальцев над головой)**Превратилось облако**(Руки через стороны вниз)**В дождевую тучку.**(Присесть) |

***Летим в космос***

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы в ракету смело сели.**(Присесть на корточки)**Шлем на голову надели**(Круглые руки над головой)**«Пуск!» - и в космос мы летим,**(Потянуться вверх)**В невесомости парим**(Руки в стороны, покачаться на одной ноге)**Путь наметили к планете.**(Вытянуть руки вперед)**Помахали вслед комете,****Потянули за рычаг.****D:\Картинки\детские 2\сканирование0020.jpg** | **Взяли курс к созвездию Рак.** **Посмотрели в телескоп.**(Два неплотно сжатых кулака перед глазами)**Надавили кнопку Стоп».**(Надавить большим пальцем на воображаемую кнопку)**Развернули мы ракету,**(Повернуться на 90 градусов)**Как обычную карету.****И продолжили полет:**(Руки в стороны, покачаться)**Космос нас собой зовет!**(Помахать поднятой рукой) |