Раз, два - выше голова.  
Три, четыре - руки, ноги шире.  
Пять, шесть - тихо сесть.  
  
\*\*\*  
На горе стоит лесок *круговые движения руками*  
Он не низок не высок. *сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подаёт нам голосок. *глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека *ходьба на месте*  
Говорят: "Такого свиста, не слыхали мы пока". *плечи поднять*  
  
\*\*\*

Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться, не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты.  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!  
  
Раз - подняться, подтянуться  
Два - согнуться, разогнуться  
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре - ноги шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за стол тихонько сесть.

\*\*\*

Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Встав на цыпочки  
Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.  
  
\*\*\*

Вечер зимний в небе синем *встать из-за стола*  
Звезды синие зажег *встать на носки, потянуться*  
Ветви сыплют синий иней *потряхивая руками, потихоньку сесть*  
На заснеженный лужок.

\*\*\*

От зеленого причала оттолкнулся пароход *встать*Он шагнул назад сначала *шаг назад*  
А потом шагнул вперед *шаг вперед*  
И поплыл, поплыл по речке *движения руками*  
Набирая полный ход. *ходьба на месте*

\*\*\*  
***Липы***

Вот полянка, а вокруг  
Липы выстроились в круг *широким жестом развести руки в стороны*  
Липы кронами шумят,  
Ветры в их листве гудят *руки поднять вверх и покачать ими из*

*стороны в сторону*  
Вниз верхушки пригибают  
И качают их, качают *наклонившись вперед, покачать туловищем*

*из стороны в сторону.*

*\*\*\**

***Разминка***

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе - хе! Прогнули спинки,   
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра повторим  урок!

\*\*\*

***Облако***

Беленькое облако *округленные руки перед собой*Поднялось над крышей *поднять руки над головой*Устремилось облако  
Выше, выше, выше *подтянуться руками вверх; плавные покачивания*

*руками над головой из стороны в сторону*Ветер это облако  
Зацепил за кручу.  
Превратилось облако в грозовую тучу. *руками описать через стороны вниз большой*

*круг и опустить их, присесть.*

**\*\*\***

***Звериная зарядка***

Раз - присядка,  
Два - прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться *кулачками потереть глаза*  
Любят долго потянуться *потянуться*  
Обязательно зевнуть *зевнуть, прикрывая рот ладошкой*  
Ну и хвостиком вильнуть *движение бедрами в стороны*А волчата спинку выгнут *прогнуться в спине вперед*  
И легонечко подпрыгнут *легкий прыжок вверх*Ну, а мишка косолапый *руки полусогнуты в локтях, ладошки*

*соединены ниже пояса*  
Широко расставив лапы *ноги на ширине плеч*То одну, то обе вместе *переступание с ноги на ногу*Долго топчется на месте *раскачивание туловища в стороны*  
А кому зарядки мало -   
Начинает все сначала! *развести руки в стороны на уровне пояса*

*ладонями вверх*

*\*\*\**

Ча, ча, чаЧа, ча, ча *3 хлопка по бедрам*Печка очень горяча *4 прыжка на двух ногах*Чи, чи, чи *3 хлопка над головой*Печет печка калачи *4 приседания*Чу, чу, чу *3 хлопка за спиной*

*\*\*\**

Сделаем разминку, держим ровно спинку!  
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!  
Руки вверх поднять прямые –   
Вот высокие какие!  
Еще выше потянитесь,   
Вправо, влево повернитесь.  
А теперь танцует таз –   
Посмотрите-ка на нас!  
Этим славным упражненьем   
Поднимаем настроенье.  
Дальше будем приседать:   
Дружно сесть и дружно встать!  
Прыгать нам совсем не лень –   
Словно мячик целый день.

\*\*\*

На болоте две подружки –   
Две зеленые лягушки –  
Утром рано умывались,   
Полотенцем растирались,  
Ножками топали, ручками хлопали.  
Влево-вправо наклонялись –  
Разлетелись комары –  
Все остались без еды.

Чу, чу, чу *3 хлопка за спиной*

**\*\*\***

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, мы*

*летим кушать или мыться*  
  
\*\*\*

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!  
  
\*\*\*

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

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*

\*\*\*

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.  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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.  
  
\*\*\*

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

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.

\*\*\*

Мы на карусели сели.  *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*  
  
\*\*\*

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...  
  
\*\*\*

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.  
  
\*\*\*

Ритм 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.

\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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.  
  
\*\*\*

*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.  
  
\*\*\*

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*

\*\*\*

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.*.  
\*\*\*  
  
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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*

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*  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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*

\*\*\*  
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*

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

\*\*\*  
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".  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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*  
  
\*\*\*  
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!   
  
\*\*\*  
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.

***Зарядка с ежиком Пупи***

   1. Вводное  
  
Вы фантазера второго такого  
В мире не сыщете, честное слово!  
Кто кроме Пупи, скажи, детвора,  
В лес на прогулку возьмет нас с утра?  
  
   2. Ходьба на месте  
  
Утренний лес оживлен и приветлив.  
Птицы щебечут в высокой листве.  
Кружевом светятся тонкие ветви,  
Выше коленки - роса на траве!  
  
   3. Потягивание  
  
Дальше и дальше уводит тропинка.  
Прежде, чем в чащу лесную свернуть,  
Нужно поправить шнурки на ботинках,  
Руки и ноги слегка потянуть.  
  
   4. Ходьба по проложенному на полу канату или бельевой веревке, удерживая равновесие

Видишь ручей со студеной водицей,  
Тонкое бревнышко - узкий мосток?  
Будь осторожен, чтоб не оступиться,  
Не замочить и не выпачкать ног!  
  
   5. Приседания

Вот перед нами поляна лесная,  
Ярких цветов на поляне не счесть.  
Летний веселый букет собирая,  
Нужно за каждым цветочком присесть.  
  
   6. Прыжки  
  
Ветер-проказник бумажного змея

Где-то поймал, подхватил и унес.  
Вытяни руки и прыгай смелее,  
Чтобы схватить разукрашенный хвост.  
  
   7. Подъем рук и ног, лежа на животе  
  
Озеро в чаще - вода голубая  
Нас искупаться скорее зовет.  
Весело лапами воду взбивая,  
Пупи уверенно кролем плывет.  
  
   8. Наклоны головы в стороны

Ух, заигрались мы с вами! Темнеет.  
Пупи на берег зовет малышей.  
Ну-ка, ребята, давайте скорее

Вытряхнем воду из наших ушей.

***Гимнастика в стихах***

*Ходьба друг за другом:*

Сказка, байка, прибаутка —

Рассказать ее не шутка.

Чтобы сказочка сначала

Словно реченька журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни млад

От нее не задремал.

*Ходьба в полуприседе:*

Гусь гуляет по дорожке,

Гусь играет на гармошке.

И гордится гармонист:

Га-га-га! Я голосист!

*Бег друг за другом:*

В беге с хитрою лисой

Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг, лужайка —

Что есть силы мчится зайка.

Рано утром по росе

Не догнать его лисе.

*Бег с высоким подниманием колен:*

Резвый конь молодой,

Мы поскачем с тобой

По полям, по степям,

По дремучим лесам.

Будет ветер свистеть,

Будем птицей лететь.

*Спокойная ходьба:*

Зеленая трава, зеленая листва

От ветерка колышутся.

В лесу у всех сперва кружится голова,

Зато потом легко всем дышится.

Во время ходьбы проводится также упражнение на дыхание с помощью карточек: красный шарик — вдох, синий — выдох.