

«ЗИМНЯЯ»

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

(Руки над головой и словно «ловить» снежинки.)

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги. **(Потягивания - руки в стороны)**

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги. **(Ходьба на месте, колени высоко поднимать.)**

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик. **(Прыжки на месте.)**

Ну а мы идем, идем **(Ходьба на месте.)**

И к себе приходим в дом. **(Сесть на место.)**

«ЛЕШИЙ»

(Выполнять движения в соответствии с текстом)

По тропинке леший шел,

На поляне гриб нашел. **(Ходьба на месте.)**

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. **(Приседания.)**

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся, **(Потягивания - руки вверх.)**

А потом назад прогнулся,

А потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся. **(Наклоны вперед и назад.)**

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно. **(Повороты туловища вправо и влево.)**

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. **(Дети садятся на место.)**

«РАЗМИНКА»

Мы сейчас все дружно встанем, отдохнем.

Вправо, влево - повернись,

Наклонись и поднимись.

Руки вверх, руки в бок

И на месте прыг да скок.

А теперь бежим вприпрыжку.

Молодцы мы, ребятишки!

Замедляем дружно шаг.

И на месте стой, вот так!

А теперь мы сядем дружно

Нам еще работать нужно.

«ТРИ МЕДВЕДЯ»

Три медведя шли домой

вперевалочку

Папа был большой-большой.

потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

погремушками.

Дети шагают на месте

Поднять руки над головой,

Руки на уровне груди.

Присесть.

Присев, качаться по-медвежьи

*Встать, руки перед грудью
сжав в кулаки.*

Дети имитируют игру с

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

«Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся,

(Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел,

(Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся,

(Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел.

(Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

«Бегут, бегут со двора»

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплаутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водоमुख-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

«БАБОЧКА»

Спал цветок и вдруг проснулся,

(Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел,

(Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся,

(Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел.

(Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

«БЕГУТ, БЕГУТ СО ДВОРА»

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплаутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*



«ВЕСЕЛЫЕ ИГРУШКИ»

Вот большая пирамидка (**потянуться вверх**)
И веселый мячик звонкий (**прыжки на месте**)

Мягкий мишка косолапый
(**шаги на месте, на внешней стороне стопы**)

Все живут в большой коробке (**показать большой квадрат**)
Но когда ложусь я спать (**руки под щеку, закрыть глаза**)

Начинают все играть (**изобразить любое движение**)

Мы веселые милашки (**руки на пояс раскачиваться в стороны**)

Чудо – куклы, неваляшки (**продолжать раскачиваться**)

Мы танцуем и поем (**приседание**)

Очень весело живем (**прыжки на месте**)

«ЦВЕТЫ»

Раз – два-три выросли цветы (**сидели на корточках, встаем**)

К солнцу потянулись высоко: (**тянутся на носочках**)

Стало им приятно и тепло! (**смотрят вверх**)

Ветерок пролетал, стебелечки качал

(**раскачивают руками влево — вправо над головой**)

Влево качнулись- низко прогнулись. (**наклоняются влево**)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (**наклоняются вправо**)

Ветерок убегай! (**грозят пальчиком**)

Ты цветочки не сломай! (**приседают**)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут!

(**медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики**)

«А ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

«АИСТ»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топаи правою ногою,

Топаи левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

«А ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

«пять маленьких рыбок»

Пять маленьких рыбок плескались в реке.

(Имитация движения рыб)

Лежало большое бревно на песке. (Развести руки в стороны)

Первая рыбка сказала: — нырять здесь легко.

(Имитация ныряния)

Вторая сказала: ведь здесь глубоко.

(Грозят указательным пальцем)

Третья сказала: мне хочется спать. (Руки сложить под ухо)

Четвертая стала чуть-чуть замерзать.

(Потереть кистями плечи)

Пятая крикнула: здесь крокодил,

(Руками имитируют пасть крокодила)

Плывите скорее, чтоб не проглотил. *(Убегают)*