Картотека

«Физминутки для дошкольников»

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.)

Аист
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

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.)

А сейчас мы с вами, дети
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

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.)

А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

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-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-круторогaн-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Белки
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Будем прыгать и скакать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Весёлые гуси
(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Ветер тихо клен качает
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вечером
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Видишь, бабочка летает
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

Вместе по лесу идём
Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Во дворе растёт подсолнух
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Во дворе стоит сосна
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Вот под елочкой
Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

В понедельник
В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Вы достать хотите крышу
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)

Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Выполняем упражненье
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Выросли деревья в поле
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Вышел зайчик
Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Вышел клоун
Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед...
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

Вышли мышки
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Вышли уточки на луг
Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

Головой качает слон
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

Головою три кивка
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Гриша шел
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Хватит спать!
Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)
Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Вправо-влево наклонились,
И вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)
По команде приседаем —
Раз-два-три-четыре-пять.
Упражненье выполняем.
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

Хомка-хомка, хомячок
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)

Цапля ходит по воде
Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

Часы
Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

Чтоб совсем проснуться
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)
Спину тоже разминаем,
Взад-вперёд её сгибаем. (Наклоны вперёд-назад.)
Поворот за поворотом,
То к окну, а то к стене.
Выполняем упражненье,
Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)

Чтобы сильным стать и ловким
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибаниерук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

Что там чудится в тумане?
Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)

Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)
Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)
Чтоб побольше их собрать, —
Надо чаще приседать. (Приседания.)

Шеей крутим осторожно
Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.
Влево смотрим — раз, два, три.
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

Это лёгкая забава
Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать. (Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

Юрта
Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)
Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)
Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)
В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)
Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)
Угостить торопится. (Присели.)
Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)
Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

Я иду и ты идешь
Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я мороза не боюсь
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Я на скрипочке играю
Я на скрипочке играю,
Тили-тили-тили. (Показываем, как играют на скрипочке.)
Скачут зайки на лужайке,
Тили-тили-тили. (Прыгаем.)
А теперь на барабане.
Бум-бум-бум, (Хлопаем в ладоши.)
Трам-трам-трам! (Топаем ногами.)
В страхе зайки разбежались по кустам. (Присели.)

Я чайник — ворчун
Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, (Шагаем на месте.)
Я всем напоказ выставляю живот, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Я чай кипячу, клокочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)
— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! (Прыжки на месте.)

Теплоход
От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)
Раз, два,
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)
Раз, два,
А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)
Раз, два,
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)
Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

Тик-так
Кто там ходит влево-вправо?
Это маятник в часах.
Он работает исправно
И твердит: «Тик-так, тик-так». (Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)
А над ним сидит кукушка.
Это вовсе не игрушка.
Птица дверцу отворяет,
Время точное сообщает. (Руки согнут ы перед грудью, резкими рывками

руки распрямляются в стороны.)
А часы идут, идут,
Не спешат, не отстают.
Мы без них не будем знать,
Что уже пора вставать. (Ходьба на месте.)

Тихо плещется вода
Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. (Дети садятся.)

Точим нож!
Точим, Точим, Точим нож!
Будет очень Он хорош.
Будет резать он Припасы:
Масло, Сало, Хлеб, Колбасы,
Помидоры, Огурцы...
Угощайтесь, Молодцы! (Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й
строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка.)

Тра-та-та!
(Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)
Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.
Тра-та,та-та-та,тра-та!
Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.
Тра-та,та-та-та,тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та,та-та-та,тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Удивляемся природе
Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Улыбнись
Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Упражненья
Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)
А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся. (Наклоны назад.)
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)
Шаг на месте в заключенье.
Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)
Поскакали, потянулись —
Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

У реки росла рябина
У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)
А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)
Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)
Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)
Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)
Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

Уточка луговая
Дети:
Уточка луговая,
Серая, полевая,
Где ты ночку ночевала?

Утка:
Под кустиком, под берёзкой.
Сама, утя, хожу,
Детей своих вожу.
Сама, утя, поплыву.
Детей своих поведу. (Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны

выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)

Утром встал гусак на лапки
Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)
Приседанье сделал справно, (Приседания.)
Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)
Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

Самолёт
Полетели, полетели,
Вперёд руками завертели.
А потом наоборот —
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

Самолёт
Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Сели — встали, сели — встали
Сели — встали, сели — встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)

Сильный ветер сосны крутит
Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий прутик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)
Вот по веткам белка мчится.
Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко,
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)
А куда медведь идёт?
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)

Ну, а нам пора садиться
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

Скачет лягушонок
Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)
Бе-бе-бе! (Приседаем.)
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

Скачет шустрая синица
Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.)
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)
(А. Барто)

Скок-поскок
Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)
В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)
В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)
Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)
На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)
Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)
А затем вприсядку, (Приседаем.)
Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

Скок-скок-скок!
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. (Движения по тексту.)

Смотри скорей, который час
Смотри скорей, который час,
Тик-так,тик-так,тик-так.
Налево — раз! Направо — раз!
Мы тоже можем так.
Чтоб стать похожим на орла
И запугать собак,
Петух расправил два крыла...
Мы тоже можем так. (Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.)
Пастух в лесу трубит в рожок —
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...
Мы тоже можем так. (Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)
Идёт медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг...
На двух ногах, на двух руках.
Мы тоже можем так. (Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

С неба падают снежинки
С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят 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 поднимаются.)
Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)
И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)

Солнечные зайчики
Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот — левей, левей!
Убежал на потолок. (Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)

Солнце
Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Солнце землю греет слабо
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

Солнце спит и небо спит
Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)
Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)
Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)
Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)
Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в сороны руками.)
Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)
И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)
Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)
Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)
Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)
Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)
Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

Спал цветок и вдруг проснулся
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, влево, вправо.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Стали дети ровно в круг
Стали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
Над головкою — хлопок.
А теперь все дружно
Перепрыгнем лужу!
А сейчас идут по кругу,
Улыбаются друг другу. (Движения по тексту.)

Стая птиц
Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Стоп, машина
Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп, машина, стоп!
Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп, машина, стоп! (Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст. В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!»)

Раз, два!
Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Раз, два! Раз, два!
Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)
К солнышку, к тучке.
Вдоль дорожки теремок.
Он не низок, не высок. (Присели.)
В нем живет мышонок Квак.
Быстро прячется
Вот так! (Прыжки.)

Раз, два — выше голова
Раз, два — выше голова,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.
Раз — согнуться-разогнуться,
Два — нагнуться, потянуться,
Три — в ладоши три хлопка,
Головой три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим. (Выполняем движения по тексту.)

Раз, два — дружно встали
Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)
Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)
Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)
Заниматься мы начнем. (Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)
С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)
Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)
На носочки мы присели (Приседания.)
И как птички полетели. (Побежали по классу.)

Раз, два — стоит ракета
Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)
Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)
Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)
А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре — (Хлопаем в ладоши.)
Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)
Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)
И на месте походили. (Шагаем на месте.)

Раз-два-три-четыре-пять
Чтоб получше нам размяться,
Будем глубже наклоняться.
Наклоняемся вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)
Вот ещё одно заданье —
Выполняем приседанья.
Не ленитесь приседать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Мы шагаем дружно, бодро,
Но пора закончить отдых. (Ходьба на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять,
Застилаю я кровать,
Чищу зубы, мою уши,
Пять минут стою под душем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Рано я люблю вставать. (Подражательные движения по тексту.)

Раз-два — шли утята
Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)
Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)
Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)
Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)
А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)
Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)
— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

Разминка
Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим.
Мы меняем их местами,
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

Разминка
Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)
А теперь руками крутим —
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Повороты вправо-влево,
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)
Наклоняемся легко,

Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)
Потянули плечи, спинки.
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

Разомнёмся мы сейчас
Руки резко разгибаем
И обратно их сгибаем.
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,
Разомнёмся мы сейчас. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Приседаем, раз-два-три,
Не бездельничай, смотри.
Продолжаем приседать,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Шаг на месте. Ходим строем,
Чтоб дыханье успокоить. (Ходьба на месте.)
Хоть приятно разминаться,
Вновь пора нам заниматься. (Дети садятся за парты.)

Раз — подняться, потянуться
Раз — подняться, потянуться.
Два — согнуться, разогнуться.
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть. (Выполняем движения по тексту.)

Раз — цветок, два — цветок
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

Речка
К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это — брасс.
Одной, другой — это кроль.
Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой
И отправились домой. (Выполняем движения по тексту.)

Ровным кругом
Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем вот так... (Дети образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)

Руки в стороны и вверх
Руки в стороны и вверх,
И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)
Чтобы спинка не болела,
Мы наклоны будем делать.
Наклонились, раз и два. (Наклоны вперёд-назад.)

Руки на пояс поставьте вначале
Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели — все в полном порядке.
(Выполняем движения по тексту.)

Руки подняли и покачали
Руки подняли и покачали (Качаем поднятыми вверх руками.)
Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)
Руки нагнули, кисти встряхнули — (Встряхивание кистей рук.)
Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)
В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)
Это к нам птицы летят. (Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)
Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)
Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)

Руки ставим мы вразлет
Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)
Появился самолет. (Полетели как самолеты.)
Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)
Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)
Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)
Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)
Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)
Опустили руки вниз, (Опустили руки.)
И на место все садись! (Сели на места.)

Руки ставим перед грудью
Руки ставим перед грудью,
Поворачиваться будем.
Там стена, а там окно,
Это знаем мы давно. (Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)
Головой теперь вращаем
Вправо-влево, а потом, (Вращение головой вправо и влево.)
Три-четыре, приседаем,
Наши ножки разомнём. (Приседания.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Руки тянем в потолок
Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрей опустим. (Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной ножке.)

Ручки поднимаем
Ручки поднимаем,
Ручки опускаем.
Ножками потопаем.
Ручками похлопаем.
Птички прилетели
И тихонько сели. (Выполняем движения по тексту.)

Ручки поднимаем
Ручки поднимаем. (Дети поднимают и опускают руки.)
Поднимаем ручки,
Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,
Хмурый дождик запрети. (Дети машут руками.)
Вот окончен дальний путь.
Можно сесть и отдохнуть. (Дети садятся.)

Рябинка
На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. (Потягивания - руки вверх.)
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер. (Вращение туловищем вправо и влево.)
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. (Наклоны в стороны.)
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую. (Дети машут руками, изображая ветер.)

Оловянный солдатик стойкий
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

Отдых наш - физкультминутка
Отдых наш — физкультминутка. (Шагаем на месте.)
Занимай свои места:
Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!
Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!
И под ноги не смотрите, (Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.) Раз и два, раз и два!

О чем поют воробушки
О чем поют воробушки (Шагаем на месте.)
В последний день зимы? (Руки в стороны на пояс.)
— Мы выжили! (Хлопаем в ладоши.)
— Мы дожили! (Прыжки на месте.)
— Мы живы! Живы мы! (Шагаем на месте.)

Очень трудно так стоять
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,
За соседа не держаться. (Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)

Паровоз кричит
Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

Паровоз, паровоз
Паровоз, паровоз
Новенький, блестящий.
Он вагоны повез
Точно настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Кошки пушистые,
Зайцы и мартышки.
Кто едет в поезде?
Куклы и матрешки,
Стрелочник, стрелочник
Вышел из сторожки.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога. (Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)

Паучок
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Пильщики
Мы сейчас бревно распилим:

Раз, два, раз, два
Будто на зиму дрова. (Дети имитируют движения пильщиков.)

Плечи разверните
Не сутультесь, грудь вперед,
Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)
А теперь рывки руками
Снова повторите.
Достаём рукой носочек —
Правой — левый, левой — правый.
Вертолёт летит, стрекочет,
Винт работает исправно.
(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)
А теперь, как будто мячик,
Все на месте мы поскачем.
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Поднимаем руки все
Поднимаем руки все - это "раз",
Повернулась голова — это "два",
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",
С силой их к плечам прижать — это "пять".
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнём,
А потом опять начнём.

Поднимаем ручки выше
Поднимаем ручки выше,
Опускаем руки вниз.
Ты достань сначала крышу,
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)
Выполняем три наклона,
Наклоняемся до пола, (Наклоны вперёд.)
А потом прогнёмся сразу
Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)
Выполним рывки руками —
Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)
А теперь мы приседаем,
Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)

Вверх потянемся, потом.
Шире руки разведём. (Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)

По дорожке, по дорожке
По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)
По тропинке побежим,
До лужайки добежим. (Бег на месте.)
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

По дорожке шли, шли
По дорожке шли, шли (Дети шагают на месте.)
Много камешков нашли.
Присели (Садятся.), собрали (Встают.)
Дальше пошли. (Дети шагают на месте.)

Подрастает зернышко
Подрастает зернышко —
Потянулось к солнышку.
С ветерком оно играет,
Ветерок его качает,
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)

Подтянитесь на носочках
Подтянитесь на носочках
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев
На руке у вас.
Раз, два, три, четыре, пять,
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопаем руками. (Выполняем движения по тексту.)

По коленочкам ударим
По коленочкам ударим —
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем -

Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились. (Выполняем движения по тексту.)

Полотер, полотер!
Полотер, полотер! (Хлопаем в ладоши.)
Зря ты щеткой пол натер! (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
По паркету я пойду, (Прыжки на месте.)
Поскользнусь и упаду! (Присели.)
Чтоб не поскользнуться (Руки вверх, в стороны, вниз.)
И шею не сломать, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Нужно пол не щеткой, (Наклоны туловища вперед.)
А теркой натирать! (Шагаем на месте.)

Почему повсюду лужи?
Почему повсюду лужи? (Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)
Мама зонтик свой берет. (Имитируют движение.)
Почему же? Почему же? (Движения, как в 1-ой строке.)
Потому что... (Хором: «Дождь идет/».)

Приплыли тучи дождевые
Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)
А дождик теплый, дождь неугомонный (Шагаем на месте.)
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)

Приступаем
Приступаем. Для начала
Только корпусом вращаем.
Повторяем упражненье,
Все знакомые движенья. (Вращение туловищем вправо и влево.)
Разминаем наши плечи,
Руки двигаем навстречу:
Вверх летит одна рука,
А другая вниз пока. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,

Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
А теперь прыжки у нас.
Дружно скачет целый класс.
За прыжком — ещё прыжок,
Прыг да скок, прыг да скок. (Прыжки.)

Прыгайте кузнечики
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Прыг да прыг, скок да скок!
Ловко прыгают зайчата:
Прыг да прыг, скок да скок!
Быстро бегать зайцам надо,
Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)
Медвежонок не боится
Волка, кабана, лисицы.
Мишка по лесу идёт:
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)
А по небу ходят тучи,
Вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)
И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)

Прочь, усталость, лень и скука
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)

Птички
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

Птички в гнездышке сидят
Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят. (Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

На болоте
На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет! (Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

Над водой летят стрижи
Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)
Под водой плывут ерши, — (Присели.)
Плывет лодочка-краса —
Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

На дворе у нас мороз
На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Наклоняемся с хлопком
Наклоняемся с хлопком,
И с хлопком потом встаём.
Вниз и вверх, вниз и вверх,
Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)
На одной ноге мы скачем,
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже,
Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно,
Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)

На лугу растут цветы
На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

На лужайке поутру
На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — ромашка, я — вьюнок.
Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть.
Мы — веселые лучи.

Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)
Глубоко потом вдохнуть.
Раз, два — назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)
Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)
Стали бегать и скакать!

Нам на месте не сидится
Нам на месте не сидится,
Разминаем поясницу.
Корпус крутим влево-вправо —
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)
Хорошо мы отдохнули
И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)

Нам пора передохнуть
Нам пора передохнуть,
Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)
Покрутили головой,
И усталость вся долой!
Раз-два-три-четыре-пять,
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)
Встали ровно. Наклонились.
Раз - вперёд, а два — назад.
Потянулись. Распрямились.
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)
А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем,
Наши ноги упражняем. (Приседания.)

На одной ноге стоим
На одной ноге стоим,
Удержаться так хотим.
Ручки кверху поднимаем
И спокойно опускаем. (Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)

Надоело всем сидеть.
Нам охота повертеть
Корпусом туда-обратно.
И полезно, и приятно! (Вращение корпусом вправо и влево.)
А потом и головой
Всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой.)
И на место снова сели,
Принимаемся за дело. (Дети садятся.)

На параде
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

На поляне дуб зелёный
На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)
Вот лягушка поскакала,
Здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)
Ну, а мы пройдём немного.
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)
Походили, порезвились,
И на травку опустились!

На поляне кедр могучий
На поляне кедр могучий
Задевает кроной тучи.
Рядом с ним растет сосна,
К небу тянется она. (Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)
Мы внизу грибочки ищем
И в траве усердно рыщем.

Раз — грибок и два — грибок,
Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)

На разминку
На разминку становись!
Вправо-влево покрутись
Повороты посчитай,
Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
Тот, кто делает зарядку,
Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)
А теперь поднимем ручки
И опустим их рывком.
Будто прыгаем мы с кручи
Летним солнечным деньком. (Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)
А теперь ходьба на месте,
Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)
Мы на коврик сядем вместе,
Вновь возьмёмся за дела.

Насос
А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем,
Влево — раз, вправо — два,
Потекла ручьём вода.
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)
Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)

На тропинку - прыг! - лягушка
На тропинку - прыг! - лягушка.
Ты куда спешишь, квакушка?
С кочки прыг! На кочку прыг!
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)
Вот спокойно ёж идёт,
На иголках гриб несёт.
Он проходит под кустами
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)

Начинается разминка
Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)
Приседаем мы по счёту,
Раз-два-три-четыре-пять.
Это нужная работа —
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

Наши алые цветки
Наши алые цветки
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)
Тихо засыпают.

Не спешить, не отставать!
Ноги врозь, на пояс руки.
Надо спинки нам размять.
Наклоняться будем, ну-ка,
Не спешить, не отставать! (Наклоны в стороны и вперёд.)
Крутим мельницу вперёд:
Раз, два, три, четыре, пять.
А потом наоборот
Будем мельницу вращать. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)
Подтянуть к груди колено
И немного постоять.
Научитесь непременно
Равновесие держать. (Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Новый год
(Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение.)
У всех Новый год,
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.) Возле ёлочки зелёной
(Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны.)
Хоровод, хоровод.
Пришёл Дед Мороз,
К нам пришёл Дед Мороз. (Продолжая держаться за руки, делают лёгкие

наклоны головой в разные отороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)
Он игрушек, и хлопушек,
И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас,— (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.)
Возле ёлочки зелёной
Сам пошел с нами в пляс. (Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.)

Ноги
Где же, где же наши ноги?
Где же наши ноги?
Где же, где же, наши ноги?
Нету наших ног. (Приседая, закрывают ноги руками.)
Вот, вот наши ноги.
Вот наши ноги.
Пляшут, пляшут наши ноги,
Пляшут наши ноги. (Повторяют разные движения плясовой.)

Ножки
Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки,
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке...
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живём.
Ножки накрест — опускайся
И команды дожидайся.
А когда скажу: «Вставай!» —
Им рукой не помогай.
Ножки прямо, ножки врозь,
Ножки вместе, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам? (Все слова дети сопровождают движениями.)

Ну, а снег летит, летит
Ели за окном стоят,
В небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх.)
Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд.)
Белки на ветвях сидят. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.
Не пугают их иголки —
Белки — ловкие малышки. (Прыжки.)
Мы под ёлками сидим
И на белочек глядим. (Присели.)
Ветер дует ледяной (Дети машут руками.)
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)
Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками.)
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа. (Потягивания — руки в стороны.)
Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки вверх.)
Скачет по полю лиса. (Прыжки.)
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба.)
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)

Ну-ка, зайка, поскачи
Ну-ка, зайка, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упади, упади,
Полежи и отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «елочке», а затем разбегаются по местам.)

Ну-ка, птички, полетели
Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)

Мамам дружно помогаем
Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Мельница
Наклоняемся вперёд,
Руки в сторону.
Ветер дует, завывает,
Нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре —
Завертелась, закружилась. (Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)

Мишка вылез из берлоги
Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки —
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

Мишка ищет мёд
По лесу медведь идёт,
Этот мишка ищет мёд.
Он голодный, невесёлый.
Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)
То направо повернётся,
То налево поглядит.

Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)

Мой веселый, звонкий мяч
Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой. (Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)

Мороз
Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос. (Надо показать руку, нос.)
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть. (Движения.)

Мы весёлые матрёшки
Мы весёлые матрёшки —
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пёстрых,
Ладушки, ладушки,
Мы похожи, словно сестры,
Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)

Мы активно отдыхаем
Руки ставим перед грудью,
Разводить их резко будем
С поворотом — раз-два-три.
Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)
Приседаем - раз-два-раз,
Ножки разомнём сейчас.
Сели-встали, сели-встали. (Приседания.)
И немножечко устали.
На ходьбу мы перейдём,
Сядем и передохнём. (Присели.)
Мы активно отдыхаем —

То встаём, то приседаем —
Раз-два-три-четыре-пять,
Вот как надо отдыхать. (Приседания.)
Головой теперь покрутим —
Лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)
Вертим туловищем бодро —
Это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)
Мы готовы для похода
Мы готовы для похода.
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Полетели, полетели,
Опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)
Наклоняемся вперёд,
Прогибаемся назад.
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперёд-назад.)

Мы на лыжах в лес идём
Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться
Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Мы ногами топ-топ
Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз — два, раз - два
Заниматься нам пора!

Мы по лугу прогулялись
Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети (Присели.)
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. (Встали.)
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)
Ногами топаем! (Топаем ногами.)
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! (Шагаем на месте.)

Мы похлопаем в ладоши
Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились,
Завертелись, завертелись
И остановились. (Движения выполняем в соответствии с текстом.)

Мы присели под кусток
Мы присели под кусток,
Чтобы отыскать грибок.
Встали. Потянули спинку.
Вновь шагаем по тропинке. (Приседания.)
А теперь вращаем ручки,
Словно разгоняем тучки.
Гоним их вперёд-назад,
По двенадцать раз подряд. (Вращение прямых рук назад и вперёд.)
Приседаем ниже, глубже,
Как лягушка в теплой луже.
Прыг — и нету комара!
Вот весёлая игра. (Из глубокого приседа прыжок вверх.)
Отдохнули, порезвились
И на стулья опустились. (Дети садятся.)

Мы разминку начинаем
Мы разминку начинаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)
Начинаем приседанья —
Раз, два, три, четыре, пять.
А теперь три раза нужно,
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Мы с друзьями
Солнечным погожим днём
Мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперёд.)
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места! (Повороты влево-вправо.)
Снова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)
А вокруг — так интересно! (Потягивания — руки в стороны.)
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенёк.

Мы сегодня рисовали
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Мы становимся всё выше
Мы становимся всё выше,

Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три, четыре — руки вниз. (Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и. п.)

Мы старались рисовать
Мы старались рисовать.
Трудно было не устать.
Мы немножко отдохнем,
Рисовать опять начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы строгали, мы строгали
Мы строгали, мы строгали
Доски гладенькими стали.
Мы пилили, мы пилили,
Чтобы ровными все были.
Мы сложили их рядком,
Прибивали молотком,
Получился птичий дом.
Мы на улицу идем,
Высоко его прибьем.
Чтобы птички залетали,
А котята не достали. (Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)

Мы танцуем
Мы танцуем «Хлопай-топай» (Шагаем на месте.)
Утром, днем и вечером!
Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)
«Хлопай-топай», (Топаем ногами.)
Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)
Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)
Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)
Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)
И танцуйте целый год! (Топаем ногами,)

Мы тоже можем так
Конь через мост идет шажком...
Мы тоже можем так. (Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)
Теперь пора и отдохнуть,
Устали как-никак.
Поесть, попить и снова в путь...
Мы тоже можем так. (Все приседают и движениями показывают, как

наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)

Мы топаем ногами
Мы топаем ногами.
Топ, топ, топ. (Ходьба на месте.)
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. (Хлопки в ладоши.)
Качаем головой. (Наклоны головы вправо, влево.)
Мы руки поднимаем, (Руки вверх.)
Мы руки опускаем, (Руки вниз.)
Мы руки разведем, (Руки в стороны.)
И побежим кругом. (Бег.)

Мы умеем
Мы умеем на кроватке (Встали, руки на поясе.)
Простыню разгладить гладко (Движения рук влево-вправо.)
И у скомканной подушки
Кулачком задвинуть ушки. (Хлопки в ладоши слева-справа.)
Мы сегодня утром рано
Умывались из-под крана, (Наклоны вперед, руки на поясе.)
А теперь все по порядку
Дружно делаем зарядку. (Шагаем на месте.)
Стойка смирно, руки вниз, (Ноги вместе, руки вдоль туловища.)
Гнись пониже, не ленись! (Наклоны вперед.)
Кто с зарядкой дружит смело, (Приседания.)
Тот с утра прогонит лень, (Прыжки на месте.)
Будет сильным и умелым (Хлопаем в ладоши.)
И веселым целый день. (Шагаем на месте.)

Мы устали, засиделись
Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот. (Повороты корпусом.)
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись! (Приседания.)
И в последний раз присели,
А теперь на место сели. (Дети садятся.)

Мы цветы в саду сажаем
Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы! (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Мы шагаем друг за другом
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились. (При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

Мышки прячутся во ржи
Мышки прячутся во ржи.
Как увидеть их, скажи?
В норке прячется полёвка.
Покажись, скорей, плутовка! (Присели, поискали мышек.)

Мяч подскакивает вверх
Мяч подскакивает вверх.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Тише, тише, мяч устал,
Прыгать мячик перестал
И под парту закатился. (Ходьба на месте.)
Ну и мы за стол садимся. (Дети садятся.)

Игра
На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — Ромашка, я — вьюнок,
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг опять,

Будем в Солнышко играть.
Мы — весёлые лучи.
Мы — резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире!

Как на пишущей машинке
Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Туки-туки-туки-тук!
Туки-туки-туки-тук!
И постукивают,
И похрюкивают:
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

Как приятно в речке плавать!
Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)
Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстрей.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)
И на травке отдыхаем.

Кап-кап
Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)
У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки поспели.
Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)
Детям на игрушки.
Кап-кап воробью
Прямо по макушке.
(М. Борисова)

Кинь, кинь, перекинь
Кинь, кинь, перекинь
Давай вместе побежим
Через воду и огонь —
Не догонит нас и конь.
Раз, два — догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три, два, один да четыре —
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

Клён
Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

Косари
Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

Космонавт
В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

Кот Антипка
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)

В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

К речке быстрой
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой.

Крутятся вперёд колёса
Это трасса мотокросса.
Крутятся вперёд колёса.
Если их назад вращать,
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

Кто?
Кто среди болотных вод
На одной ноге стоит?
Цапля в грязь не упадёт,
Даже если стоя спит.
Ну и ты попробуй тоже.
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)
По болоту мы пройдёмся (Ходьба на месте.)
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

Кто играет с нами в прятки?
Это чьи мелькают пятки?
Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)
Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)
Кто там прячется от нас?
Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)
Это шустрая лягушка!
Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)
Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)
Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)
А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)
Чем мы можем ей помочь?
Ведь сегодня ясный день,
Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

Кто на месяце живёт?
Месяц по небу плывёт.
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)
Там гуляет хитрый лис,
Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)
Машет лис своим хвостом,
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)
А вокруг летают звёзды,
Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

Кузнец
Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
— Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова —
Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

Кулик
Влез кулик молодой
На колоду — бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.
Влез на колоду и снова в воду.
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной,
И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают,

вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)

Загудел паровоз
Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

За дровами мы идём
За дровами мы идём
И пилу с собой несём. (Ходьба.)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

Зайка
Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

Зайка
Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.

Вымыл хвостик, вымыл ухо,
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания)

Зайки
Зайки серые сидят, (Присели.)
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.

Звуки
Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:
1 — гуси (Га-га-га.)
2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)
3 — ослики (Иго-го.)
4 — собачки (Гав-гав.)
Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)

Землянику ищем
Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)