



*Подготовила:
воспитатель I квалификационной
категории Яшкова Т.В.*

<p>ЧЕРНЫЙ КОТ Вот идёт чёрный кот, <i>(Шаги с высоким подниманием ног)</i> Притаился — мышку ждёт <i>(Приседания, руки к коленям)</i> Мышка норку обойдёт, <i>(Встать, повернуться)</i> И к коту не подойдёт <i>(Руки в стороны.)</i></p>	<p>ЗАЙКА Раз, два, три, четыре, пять! Начал зайнышка скакать. Прыгать зайнышка горазд, Он подпрыгнул 10 раз.</p>
<p>ЁЖИК Ёжик в бане вымыл ушки, Шею, пятнышки на брюшке. И сказал еноту ёж: — Ты мне спинку не потрёшь?</p>	<p>АИСТ Аист, аист длинноногий! Покажи домой дорогу! Аист отвечает: — Топай правою ногой, Потом левою ногой, Снова правою ногой, Снова левою ногой. Вот тогда придёшь домой.</p>
<p>ДВА МЕДВЕДЯ Сидели два медведя <i>(раскачиваются с ноги на ногу)</i> На тоненьком суку. Один читал газету <i>(читают газету)</i> Другой мешал муку <i>(мешают муку)</i> Раз ку-ку, два ку-ку Оба шлепнулись в муку.</p>	<p>ЛЯГУШКИ На болоте две подружки Две зелёные лягушки Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Лапками хлопали, Влево-вправо наклонялись И обратно возвращались. Вот здоровья в чём секрет. Всем друзьям физкульт привет!</p>
<p>ЗАЙЦЫ 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.</p>	<p>КАРУСЕЛИ Еле-еле, еле-еле Завертелись карусели, А потом кругом-кругом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра</p>
<p>ЗАЙКА Зайка серый умывается,</p>	<p>ПЛАВАНИЕ Имитация движений по ходу чтения.</p>

<p>Видно в гости собирается. Вымыл хвостик, Вымыл ухо, Вытер сухо. Скок-поскок, скок-поскок. Зайка прыгнул на пенёк. В барабан он громко бьёт, В чехарду играть зовёт. Зайцу холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, На носочках подтянись. Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок, А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.</p>	<p>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 — кроль. Все, как один. Плывём, как дельфин. Вышли на берег крутой И отправились домой.</p>
<p>ЩЕНОК Бегал по двору щенок, Видит: пирога кусок. Под крыльцо залез и съел, Завалился, засопел.</p>	<p>ПТИЦЫ Руки подняли и покачали — Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули — Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем — Это к нам птицы летят. Как они сядут, покажем: Крылья сложили назад.</p>
<p>ПИНГВИНЫ Три пингвина шли домой <i>(Шаги вперевалочку)</i> Папа был большой-большой, <i>(Руки над головой)</i> Мама с ним пониже ростом, <i>(Руки на уровне груди)</i> А сынок — малютка просто. Очень маленький он был, <i>(Приседания)</i> С погремушками ходил, дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. <i>(Имитация игры с погремушками)</i></p>	<p>ЗАЯЦ Заяц мчится что есть мочи, <i>(изображаем бег на месте)</i> Заяц схорониться хочет. <i>(закрываем лицо ладонями)</i> То бежит он, то кружит. <i>(бег на месте)</i> Бедный, он всего боится, Где укрыться ото зла: <i>(руки лодочкой у груди)</i> От лисицы, от куницы, <i>(повороты вправо-влево, изображая хвост лисы и хвост куницы)</i> От орлицы и орла? <i>(показываем крылья орла, широко расставив руки)</i> Он боится даже белки, <i>(показываем ушки белки)</i> Певчей птицы, даже мелкой. <i>(показываем клювик)</i></p>

	<p><i>птицы, сложив пальцы)</i> Уши — стрелы, хвост — сучок, <i>(показываем заячьи уши, вытянув руки вверх)</i> Прыгнул быстро и молчок.</p>
<p>ГРИБОК Гриша шёл, шёл, шёл, Белый гриб нашёл. Раз — грибок, Два — грибок, Три — грибок, Положил их в кузовок.</p>	<p>ДОЖДИК <i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом.</i> Приплыли тучки дождевые: — Лей, дождик, лей! Дождинки пляшут, как живые! — Пей, земля, пей! И деревце, склоняясь, Пьет, пьет, пьет! А дождь неугомонный Льет, льет, льет.</p>
<p>КОЛОКОЛЬЧИКИ Колокольчики мои, цветики лесные, <i>(руки вверх)</i> Что глядите на меня, ярко-голубые? <i>(качаемся)</i> И о чем звените вы в день весенний мая <i>(наклон)</i> Средь нескошенной травы, головой кивая?</p>	<p>ГРИБ Меж еловых мягких лап <i>(стучим пальцами по столу)</i> Дождик кап-кап-кап! <i>(касаемся стола кистями рук.)</i> Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох. <i>(Поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)</i> Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб. <i>(Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)</i> Кто нашел его, друзья? <i>(Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показываем его.)</i> Это я, я, я!</p>
<p>СНЕЖИНКИ <i>Дети, проговаривая стихи вместе с вами, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.</i> На поляну, на лужок Тихо падает снежок. Улеглись снежинки, Белые пушинки. Но подул вдруг ветерок.</p>	<p>СОСУЛЬКА Вниз головой висит сосулька. <i>(Руки вниз)</i> От солнца насморк у нее <i>(Вытираем нос)</i> То от тепла она заплачет, <i>(Потираем глаза)</i> То платьице ушьет свое. <i>(Ладонями проводим вдоль тела сверху вниз)</i></p>

<p>Закружился снежок, Пляшут все пушинки, Белые снежинки</p>	<p>Придет мороз — заледенеет, <i>(Обхватываем тело руками)</i> Немного за ночь подрастет, <i>(Поднимаем руки вверх, встаем на носки)</i> Окрепнет телом, потолстеет, <i>(Округлые руки по сторонам тела)</i> Тяжелой станет — упадет. <i>(Приседаем)</i></p>
<p>ДОЖДИК <i>Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки ладонями вниз.</i> Приплыли тучи дождевые: — Лей, дождик, лей! Дождинки пляшут, как живые: — Пей, рожь, пей! И рожь, склонясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт. А тёплый дождь неутомный Льёт, льёт, льёт...</p>	<p>МАШИНА Едем, едем на машине, <i>(Имитируем движения рулем)</i> Нажимаем на педаль. <i>(Ногу сгибают, вытягивают)</i> Газ включаем, выключаем, Смотрим пристально мы вдаль <i>(Приставляют ладонь ко лбу)</i> Дворники счищают капли <i>(Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают)</i> Вправо, влево. Чистота! <i>(Наклоняют руки влево, вправо)</i> Волосы ерошит ветер. <i>(Над головой шевелят пальцами)</i> Мы — шоферы хоть куда! <i>(Поднимают вверх большой палец руки)</i></p>
<p>СОЛДАТЫ Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, правой — раз, Смотрите вы на нас. Все захлопали в ладошки — Дружно, веселей! Застучали наши ножки Громче и бодрей! По коленочкам ударим Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, Снова опустились. Мы на месте покружились И остановились.</p>	<p>ПИЛА Мы пилили доску, С утра у нас дела. Стальные зубы острые, Легко идёт пила. Мы сейчас бревно распилим, Пилим-пилим, пилим-пилим. Раз-два, раз-два, Будут на зиму дрова.</p>
<p>САМОЛЕТЫ Самолеты загудели</p>	<p>РАКЕТА <i>(Руки сложены над головой).</i></p>

<p><i>(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)</i> Самолеты полетели <i>(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо)</i> На полянку тихо сели <i>(присесть, руки к коленям)</i> Да и снова полетели.</p>	<p>На носки поднимись, А потом руки вниз. Вот летит ракета ввысь! <i>(Руки поднимают вверх)</i></p>
<p>СТИРКА Дружно помогаем маме, Мы бельё полощем сами. Раз, два, три, четыре — Потянулись, наклонились. Хорошо мы потрудились.</p>	<p>ЗАМОК На двери висит замок. <i>(Руки сцеплены в замок.)</i> Кто его открыть бы мог? <i>(Пытаются разъединить руки.)</i> Повертели, покрутили, Постучали и открыли.</p>
<p>Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше потянитесь. Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо повернулись, Рук коленями коснулись, Сели-встали, сели-встали И на месте побежали!</p>	<p>Отдых наш — физкультминутка. Занимай свои места: Раз — присели, Два — привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели-встали, Ванькой-встанькой Словно стали. А потом пустились вскачь, Будто бы упругий мяч!</p>
<p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем И кружимся потом.</p>	<p>Мы становимся всё выше, Достаём руками крыши. На два счёта поднялись, Три-четыре — руки вниз.</p>
<p>А теперь всем детям встать, Руки медленно поднять, Пальцы сжать, потом разжать, Руки вниз и так стоять. Отдохнули все немножко И отправились в дорожку.</p>	<p>У нас славная осанка, Мы свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках. Пойдем мягко, как лисята, Ну, а если надоест. То пойдем все косолапо, Как медведи ходят в лес.</p>
<p>Все выходят по порядку, <i>(ходьба на месте)</i> — Раз, два, три, четыре! Дружно делают зарядку,</p>	<p>На носочки поднимайся, Приседай и выпрямляйся. Ножки в стороны, Ножки вкось,</p>

<p>Раз, два, три, четыре! Руки выше, ноги шире! Влево, вправо поворот, Наклон назад, Наклон вперед.</p>	<p>Ножки вместе, Ножки врозь.</p>
<p>Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмём, А потом их разведём, А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p>Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать. И не падать, не качаться, И руками не держаться.</p>