

Гимнастика в стихах.

Раз, два - выше голова.
Три, четыре - руки, ноги шире.
Пять, шесть - тихо сесть.

На горе стоит лесок
Он не низок не высок.
Удивительная птица подаёт нам голосок.
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
Говорят: "Такого свиста, не слышали мы пока".

*круговые движения руками
сесть, встать, руки вверх
глаза и руки вверх, потянуться*

*ходьба на месте
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.

Липы

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят

*широким жестом развести руки в стороны
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.*

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
Звезды синие зажег
Ветви сыплют синий иней
На заснеженный лужок.

*встать из-за стола
встать на носки, потянуться
потряхивая руками, потихоньку сесть*

От зеленого причала оттолкнулся пароход
Он шагнул назад сначала
А потом шагнул вперед
И поплыл, поплыл по речке
Набирая полный ход.

*встать
шаг назад
шаг вперед
движения руками
ходьба на месте*

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
Поднялось над крышей
Устремилось облако
Выше, выше, выше

*округленные руки перед собой
поднять руки над головой*

*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
Любят долго потянуться
Обязательно зевнуть
Ну и хвостиком вильнуть
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть
Ну, а мишка косолапый

*кулачками потереть глаза
потянуться
зевнуть, прикрывая рот ладошкой
движение бедрами в стороны
прогнуться в спине вперед
легкий прыжок вверх*

*руки полусогнуты в локтях, ладошки
соединены ниже пояса
ноги на ширине плеч
переступание с ноги на ногу
раскачивание туловища в стороны*

Широко расставив лапы
То одну, то обе вместе
Долго топчется на месте
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!

*развести руки в стороны на уровне пояса
ладонями вверх*

Ча, ча, ча
Ча, ча, ча
Печка очень горяча
Чи, чи, чи
Печет печка калачи
Чу, чу, чу

*3 хлопка по бедрам
4 прыжка на двух ногах
3 хлопка над головой
4 приседания
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 упражнением
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.
Завели мотор –
Ж- ж- ж, ж-ж-ж

руки, согнутые в локтях, перед грудью

*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!
Сделаем большой круг.

*стучим кулаком об кулак
"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.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе-хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на картинки.
Эге-ге! Нагнулись ниже.
Наклонились к полу ближе.
Э-э-э! Какой же ты лентяй!
Потянись, но не зевай!
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
И отправились в дорожку.

Покажите все ладошки
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите
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
Раз-два-три, раз-два-три.

На двери висит замок.
Кто его открыть бы мог?
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

*прыжки
движение "ножницы" руками
наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть
нагнувшись, поднять голову как можно выше
глубокий наклон вперед, руки на поясе
дотронуться руками до пола
выпрямиться, погрозить друг другу пальцем
руками тянуться вверх, поднявшись на носки
покружиться*

*остановились, руки в стороны, приподняли
плечи
руки на пояс, повернули туловище вправо,
правую руку в сторону, затем влево и левую
руку в сторону*

*наклониться вперед и покачать руками
шаги на месте или по кругу*

*подняв руки над головой, вращаем кистями,
"фонарики"*

делаем любое движение

произвольные движения руками и ногами

*руки сцеплены в замок
пытаются разъединить руки*

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.

Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели,
Вниз летели,
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

*встают друг напротив друга, держась за
руки, и ходят кругами*

*встали и потянулись вверх
присели на корточки*

изображаем, как плывём на лодке

*машем вытянутыми вверх руками
руки на пояс, покачаться всем телом*

Самолёты загудели,
Самолёты полетели.
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.
У-у-у, у-у-у...

*вращение перед грудью, согнутыми в локтях
руками
руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и
вправо
присесть, руки к коленям
руки в стороны, "летим" по кругу*

Тики - так, тики-так,
Так часики стучат.
Туки - так, туки -так,
Так колеса стучат.
Токи - ток, токи -ток,
Так стучит молоток.
Туки - ток, туки- ток,
Так стучит каблучок.

стучим вытянутыми руками по бокам

руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед"

*руки сжаты в кулаки, стучим одним об
другой*

топаем по полу

Ритм постепенно ускоряется.
Мельница, мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.

*крутим руками "мельница"
плавно помахать руками над головой из
стороны в сторону*

Быстрее мельница мелет муку.
Дует - дует ветер сильней.
Еще быстрее мельница мелет муку.

Дует - дует ветер сильней.

Намололи мы муки

Огромные мешки.

Из муки, из муки

*стучим кулаком об кулак
изображаем "большие мешки"
хлопаем ладошками с переворотом,
изображая пирожки*

Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки,

Напекли оладушки.

хлопаем

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!

В небе молния блестит!

*хлопаем
руки вверх*

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят,

*широким жестом развести руки в стороны
округленные руки сцепить над головой
руки вверх, покачать ими из стороны в
сторону*

Ветры в их листве гудят
Вниз верхушки пригибают,

*наклониться вперед
наклонившись вперед, покачать туловищем из
стороны в сторону*

И качают их, качают.

После дождика и гроз

Липы льют потоки слёз.

Каждый листик по слезинке

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап -

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб!

Он умоется дождём,

Будет крепнуть с каждым днём.

*выпрямиться, руки поднять
плавно опустить руки, перебирая пальцами
руки вниз, энергично потряхивать кистями*

хлопать в ладоши

*"уронить" руки
погладить сначала одну, потом другую руку
сжать кулаки*

Беленькое облако
Поднялось над крышей.
Устремилось облако
Выше, выше, выше.
Ветер это облако

Зацепил за кручу.
Превратилось облако

В дождевую тучу.

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей
Легкие пушинки.
Чуть затихла злая вьюга -
Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг,
Все дивятся чуду.
Заискрились, засверкали
Белые подружки.
Заспешили на прогулку
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!
В танце кружится сверчок.
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают.
С муравьём она порхает.
Приседает в реверанс
И опять кружится в танце.
Под весёлый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки!
Всё! Устали наши ножки!

*округленные руки перед собой, пальцы в замок
не расцепляя рук, поднять их над головой
выпрямить руки
потянуться руками вверх
плавные покачивания руками над головой из
стороны в сторону
сцепить руки кончиками пальцев над головой
руками описать через стороны вниз большой
круг
присесть*

покружиться на месте

*поднять руки
покружиться на носках
опустить руки, встать прямо
присесть, руки к полу
встать, руки вперед
развести руки в стороны
руками выполнить движение "ножницы"*

шаги на месте

*потопать ногами
покружиться
движения руками, как при игре на скрипке*

*машем руками как крыльями
покружиться на подскоках
делаем реверанс
покружиться
танцевальные движения, как в гопаче*

*похлопать в ладоши
сесть или наклониться вперед, руки свесить
вниз*

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В яму - бух!

ходьба на месте

прыгаем, слегка продвигаясь на месте

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.
По дороге гриб нашли.
А за ним-то раз, два, три -
Показались ещё три!
И пока грибы срывали,
Гномы в школу опаздали.

шаг на месте

*наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе
наклоны туловища из стороны в сторону
руки вперед, затем в сторону*

*наклоны вперед, руки к полу
руки к щекам и покачать головой из стороны
в сторону*

Побежали, заспешили
И грибы все уронили!

бег на месте

присесть

Жил-был маленький гном
С большим колпаком
Он был путешественник-гном.
На лягушке он скакал:
Прыг-скок, ква-ква!
И на стрекозе летал:
Ух, высоко!
По ручью плыл в чайной чашке:
Буль-буль-буль!
Ездил он на черепашке:
Топ-топ-топ!
И, протопав все тропинки,
Он качался в паутинке,
Баю-бай! Баю-бай!
Утро придет,
Гном опять в поход пойдет!

присели, встали

вытянули руки вверх, соединили ладони

руки на пояс, шаги на месте

прыгаем

машем руками

встали на носочки

плывем любым стилем

руки на пояс, потопать на месте

качаемся из стороны в сторону

руки вверх, в стороны, вниз

шаги на месте

Динь-дон, дин-дон,
Гномы строят новый дом,
Красят стены, крышу, пол,
Прибирают всё кругом.
Мы к ним в гости придём
И подарки принесём.
На пол- мягкую дорожку,
Расстелив её к порожку.

Две подушки на диван,
Мёду липового жбан.

Ох, ох что за гром?
Муха строит новый дом.

Молоток: стук-стук
Помогать идёт петух.

Громко кокают копытца.
По мосту лошадка мчится.

Цок, цок, цок!
За ней в припрыжку
Жеребёнок и мальчишка.

Цок- копытце жеребёнка.
Цок- каблук о доски звонко.
Понеслись, лишь пыль клубится.
Всем пришлось посторониться.

Маленький бычок,
Желтенький бочок,
Ножками ступает,
Головой мотает.
-Где же стадо? Му-у-у

Скучно одному-у-у-!

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

*наклоны из стороны в сторону, руки на пояс
стучим кулаком об кулак
руками "красим" сбоку, сверху, внизу
"метём" метлой
шаги на месте
руки вперёд, ладонями вверх
наклон вперёд, руками "стелем" дорожку
попятиться назад
руки сложить ладонями вместе, сначала под
одну щеку, затем под другую
руки округлить и вытянуть перед собой*

*руки к щекам, наклоны в сторону
движения руками, имитирующие работу с
молотком*

шаги с наклонами в стороны

*шаги на месте
скакать, как "лошадки", высоко поднимая
колени*

бег на месте с подскоками

*топнуть правой ногой
топнуть левой ногой
"моталочка" руками
пяtitься на пятках назад*

*присели, встали
наклоны в сторону
топаем
мотаем головой
поворот туловища направо, правую, прямую
руку в сторону, затем налево и левую руку в
сторону
наклонились вниз и помахали вытянутыми
руками*

хлопаем

встаем на носочки и тянемся вверх

Ходит по двору индюк
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача.

Рассердился.
Сгоряча затопал,
Крыльями захлопал.

Весь раздулся, словно шар
Или медный самовар.
Затряс бородою,
Понёсся стрелою

Журавлёнок встал на ножки,
Пошагать решил немножко.
Смотрит вдаль из-под ладошки.
Кто там скачет по дорожке?
Жабы вышли на лужок.
Жабы встали все в кружок.
Важно подняли головки.
Посмотрите, как мы ловки!
Вот похлопали в ладошки.
Посмотрите, как мы ловки!
Вот попрыгали немножко.
Поскакали, поскакали.
Покружились, покружились.
А потом остановились.

Совушка-сова,
Большая голова
На пеньке сидит,
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!
Ножками топ-топ!

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу,
Он играет во трубу
Во серебряную.

шаги на месте, руки на поясе

*остановиться, руки развести в стороны
удивлённо посмотреть вниз
потрясти пальцем, поднятым вверх
потопать ногами
руками, словно крыльями, похлопать себя по
бокам
руки на поясе
сцепить округлённые руки перед грудью
помотать головой, "поболтать" как индюк
бег на месте*

*встать, выпрямить спинки, плечи расправить
шаги с высоко поднятыми коленями
движения в соответствии с текстом
прыгать на месте, руки на поясе
шаги на месте
образовать круг
поднять голову
"гордые" повороты головы вправо - влево
похлопать в ладоши*

*прыгать на обеих ногах
прыгать то на правой, то на левой ноге
кружиться на месте
остановиться, наклониться вперёд, покачать
прямыми руками*

*машем руками
"нарисовали" руками круг
присели*

прямыми руками хлопаем по бокам

*поиграть на "дудочке"
руки на пояс, присесть и встать, руки вверх
поиграть на "дудочке"*

Воробей живёт
под крышей.
В тёплой норке
домик мыши.
У лягушки
дом в пруду,
Домик пеночки
в саду.
-Эй, цыплёнок,

где твой дом?
- Он у мамы под крылом.

*машем руками "крылья"
соединили руки над головой - "домик"
сложили ладони "гнездышком"
"домик"и изображаем "ушки" мыши
присели, колени раздвинули, ладони врозь
"домик" и круг руками перед собой - "пруд"
"домик" и помахать "крыльями"
руки вверх - "деревья"
правую руку вперёд - "эй" и пальцы в "яичко" –
"цыплёнок"
руки развести, плечи поднять и "домик"
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)
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! (2 раза)

*подпрыгиваем на двух ногах

наклоняемся, разводя руки в стороны.*

Жили-были зайчики

На лесной опушке,

Жили-были зайчики
В беленькой избушке.
Мыли свои ушки,
Мыли свои лапочки,
Наряжались зайчики,
Надевали тапочки.

*подпрыгиваем на месте, руки перед грудью,
кисти опущены
прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и
качаемся
подпрыгиваем на месте
соединили руки над головой "домик"
изображаем как моем уши
потираем правой рукой левую и наоборот
приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс
поочерёдно вытягиваем вперёд и ставим на
пятку то левую, то правую ногу*

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы- серые клубочки.
Прыг- скок, прыг- скок-
Стал зайчонок на пенёк.
Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе,

Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На "четыре" потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

Ходит кот по лавочке,
Водит кошку за лапочки:
Топы, топы по лавочке!
Цапы, цапы за лапочки!

Кот Тимоша жил на крыше.
Ниже, в доме, жили мыши
По стене взбирались мыши,

Не боясь кота на крыше.
Караулил кот мышей,
Вынув пробки из ушей.
Он готовил мышеловки,
Но мышата были ловки.
Спрятавшись за спину Тишки,

В прятки с ним играли мышки.

39

Вот окошко распахнулось.
Вышла кошка на карниз.
Посмотрела кошка наверх,
Посмотрела кошка вниз.
Вот налево повернулась,
Проводила взглядом мух.

Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.

*прыжки на месте
руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки
прыжки вперед-назад, вперед-назад
встать прямо, руки на пояс
повернули туловище вправо, правую руку в
сторону, затем влево и левую руку в сторону*

*шаги на месте
руки перед собой, выполняем движение
"ножницы"
присесть, встать
почесать за ухом
руки вверх, затем на пояс
прогнуться, наклониться вперед
встать прямо, руки опустить
шаги на месте*

*ходьба на месте
взялись за руки
топаем
стучим друг друга по пальчикам*

*руки поднять вверх
наклон вперед, руками дотронуться до пола
руками "шагать" от щиколотки - вверх по голени
- к коленям - по бедру*

повороты головы в сторону, руки к ушам

*ладони захлопнуть "мышеловка"
попрыгать на месте, руки на поясе
ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с
одной, то с другой стороны*

*руки в стороны
имитация мягкой, грациозной походки кошки
запрокинуть голову, посмотреть вверх
опустить голову, посмотреть вниз
повернуть голову налево
повернуть голову направо, взглядом "проводить"
муху
соответствующие движения и мимика
присесть*

У нашего котика
Желтые глазки.
У нашего котика
Длинные усики.
У нашего котика
Острые когти.
У нашего котика
Умные мысли.

Моется котике

С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться
В чулане за мышами.
И играет в ладушки
С пушистыми котиками.

Непоседа-ветер
Знает всё на свете.
Знает, как поёт лягушка:

"Ква-ква-ква".

Знает, как шумит ракушка:

"Шу-шу-шу".

Знает, как кричит ворона:

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова:

"Му-му-му".

Как на горке снег, снег,
И под горкой снег, снег.
И на елке снег, снег,
И под елкой снег, снег.
А под снегом спит медведь,

Тише, тише, не шуметь.

Ветер дует нам в лицо
Закачалось деревцо
Ветерок все тише, тише
Деревцо все выше, выше

показать, какие глазки у кота

показать, какие длинные усы у кота

показать, острые царапки

движения от головы вверх

*показать, как кот умывается - трём кисти рук,
а затем щёки*

крадущиеся шаги на носках

разбиться на пары и играть в ладушки

взмахи руками над головой

*приседаем и прыгаем имитируя движения
лягушек*

*встаём, складываем ладони лодочкой и подносим
к правому, а затем левому уху*

машем руками, как крыльями

хлопаем в ладоши

*встаем на носочки, руки вверх
приседаем*

*встаем, руки в стороны
обхватываем себя руками
покачались из стороны в сторону, руки согнутые
в локтях, перед грудью, ладони от себя
пальчик к губам, шепотом*

*руками машем себе в лицо
руки вверх и качаемся*

медленно приседаем

*медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки
вверх*

Весь засыпан снегом лес.

Здесь по снегу скачет заяка.

Там синичек села стайка.

Здесь лисичка за кустом.

Там в дупле бельчонка дом.

В синем небе облака.

Под горой бежит река.

Рано утром из реки

Тянут сети рыбаки.

Много рыбы наловили,

Вкусную уху сварили.

Ах!

Светит солнышко в окошко,

Потанцуем мы немножко

Прыг-скок, прыг-скок,

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко,

Потанцуем мы немножко

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко,

Потанцуем мы немножко

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп,

Так танцует мой дружок.

*повернулись вправо, правую руку отвели назад,
повернулись влево, левую руку отвели назад
прыгаем*

*машем руками, как крыльями
приседаем, смотрим направо
встаём, поднимаем руки вверх*

*встаём на носочки, поднимаем руки вверх
приседаем, руки вперёд*

*встали
имитируем движение, как бы перебирая руками
сеть*

разводим руки в стороны

*выполняем круговые движения рукой, как бы
помешивая уху в котелке*

*подняв руки над головой, вращаем кистями,
"фонарики"*

прыгаем

"фонарики"

хлопаем

"фонарики"

топаем

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.