

КАРТОТЕКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

НА ФИТБОЛАХ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ (ТНР ОНР)

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Черноволик Евгения Викторовна

«Здравствуй детский сад»

Детский сад, детский сад, он всегда ребятам рад.

(и. п. сидя на мяче, хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть

(прыжки на мяче совместно с хлопками)

И конструктор собирать,

(пальцы кистей соприкасаются, имитируют движения)

И игрушки за собой убирать.

(наклоны вниз руки движутся вправо-влево, имитируют движения)

Буду бойко танцевать

(прыжки ноги вместе – врозь, совместно с хлопками)

И лепить, и рисовать,

(имитировать движения лепки, рисования)

Буду песни каждый день напевать. *(пружинистые прыжки на мяче)*



«Моя Страна»

В нашей стране.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте)

Горы - высокие.

(Поднимаем руки вверх)

Реки глубокие,

(Наклон – вниз, руки опускаются, плавные движения вправо, влево)

Степи широкие,

(Размах – руками от себя, показ широты)

Леса большие.

(Встать, мяч поднять вверх).

А мы – ребята вот такие

(сесть на мяч, прыжки на месте ноги вместе – врозь, с хлопком над головой).

«Урожай»

В огород пойдем*(и. п. сидя на мяче, шаги на месте)*

Урожай соберем.

(Наклоны вниз, руками, имитируем движения сбора урожая),

Мы моркови натаскаем.

(Шаги на месте, руками имитируем сбор моркови),

И картошки накопаяем.

(Ногами – имитация копания, лопатой, руками – сбор картофеля)

Срежем мы кочан капусты

(спина прямая, двумя руками – имитация движений среза)

Круглый, сочный, очень вкусный

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко

(наклон вниз, руками – имитация движений «рвут»).

И вернемся по дорожке.

(сидя на мяче, марш на месте с высоким подниманием колен)



«Краски осени»

Дует ветер, дует, дует, задувает,

(и. п. сидя на мяче. Плавные махи руками, вверх, в стороны, имитация ветра).

Желтые листочки с дерева срывает

(Ладонками показывать, как листики опадают вниз)

и летят листочки, кружат по дорожке

(Руки вверх, плавно ладонки кружить и опускать вниз)

Падают листочки прямо к нам под ножки

(наклон вниз, плавными движениями ладонки опускать на пол.

«Животный мир»

Сядем, надо отдохнуть*(и. п. сидя на мяче)*

Наши пальчики встряхнуть

(растопырить, пальцы и потрясти руками)

Поднимайтесь, ручки, вверх,*(поднять руки вверх)*

Шевелитесь, пальчики – Так шевелят ушками, серенькие зайчики.

(руки поднести к голове, имитация движения, как шевелят ушки).

Крадемся тихо на носочках, как лисы бродят по лесочку.

(руки на мяче, шагаем на носочках, вперед «крадемся»).

Волк озирается кругом

(руку подставить ко лбу, повороты головой вправо, влево)

И мы головки повернем

(повороты головой вправо, влево)

Теперь пойдем мы тише, тише притихнем, словно мыши (ши – ши – ши)

(руки на мяче, шагаем на месте)



«Я – Человек»

Левой ножкой — прыг, прыг

(и. п. сидя на мяче, руки на поясе, пружинистые прыжки на мяче, поднимая левую ногу вверх)

Правой ножкой прыг, прыг.

(и. п. тоже, поднимая правую ногу вверх)

Мы попрыгаем на двух, ух – ух – ух

(руки на поясе, пружинистые прыжки на мяче, ноги вместе – ноги врозь)

Влево мы попрыгаем, (пружинистые прыжки влево)

Вправо мы попрыгаем (пружинистые прыжки вправо)

Мы вперед пойдем (шаги с продвижением вперед)

И назад пойдем

(шаги с продвижением назад, ладони раскрыты, руки имитируют движения толчка)



«Народная культура и традиции»

Хлопают в ладошки, веселые матрешки.

(и. п. сидя на мяче, хлопки в ладоши над головой).

На ногах сапожки.

(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в и. п.).

Топают матрешки. (шаг на месте)

Влево, вправо наклонись

(руки на поясе, наклоны, вправо, влево).

Всем знакомым поклонись

(наклон вперед, руку отпустить до пола).

Девчонки озорные – матрешки расписные

(наклоны головы вправо, влево).

В сарафанах ваших пестрых Вы похожи словно сестры.

(руки поднести к плечам, повороты, вправо, влево).

Хлопают в ладошки,

(хлопки по ногам, руки крест на крест)

веселые матрешки

(встать с мяча, поклониться вперед, рука опускается до пола)



«Дружба»

Встаньте дети, встаньте в круг,

(и. п. дети стоят в кругу фитбол в руках, внизу)

Я твой друг и ты мой друг.

(рукой показывают на себя, и на мяч. Садятся на мячи)

Влево, вправо повернитесь.

(и. п. сидя на мяче, руки на поясе, поворот туловищем вправо, влево)

И друг другу улыбнитесь.

(протянуть руки к соседу и улыбнуться друг другу)

Руки к солнцу протяните.

(и. п. сидя на мяче, протянуть руки вверх, ноги поставить на носки)

Лучики его словите.

(и. п. тоже, имитация движений «ловят лучики»)

И к груди скорей прижмите.

(имитация движений «Зажать лучик в кулачок», прижать к груди)

С этим лучиком в груди ты на мир ясней гляди

(имитация движений «дарят лучик», руку поднять вперед-вверх)



«Наш Быт»

В кухне нашей.

(и. п. сидя на мяче, хлопки в ладоши перед собой).

Под столом.

(руками в воздухе рисуем, стол).

Стоит крынка с молоком.

(руки складываем в круг, имитируя крынку, наклон вниз, имитация «крынки на полу»).

К крынке кошка подошла.

(выпрямиться, идем вперед, на носках, плавные движения рук перед собой, имитируем кошку).

Сверху сливки попила.

(наклоны вниз, имитация движений «лакают сливки»).

Глубже сунулась в горшок: «Молочка напьюсь я впрок».

(наклоны вниз, затем круговые движения на мяче, поглаживая животик).

Что случилось? Ой – ой – ой.

(пружинистые прыжки на мяче, руки в стороны, имитация возмущения).

Кошка крутит головой.

(руки на пояс, повороты головой, вправо и влево).

Налакалась молочка – не уйти ей из горшка!

(круговые движения на мяче, поглаживая животик, затем грозят пальчиком).

С головы горшок не слез

(имитация движений «снимаем горшок с головы вверх»).

С ним и убежала в лес (бег на месте).



«Транспорт»

Руки ставим все вразлет

Появился самолет (*и. п. лежа на мяче, ноги на полу, руки в стороны*)

Мах крылом туда-сюда

Делай «раз» и делай «два»

Раз – два! Раз – два

(*махи правой рукой, потом левой, вперед, в сторону и назад*)

Руки в стороны держите

(*руки в стороны*).

Друг на друга посмотрите

(*повороты головой вправо, влево*)

Опустили руки вниз

(*опустить руки на пол*)

На посадку становись

(*оторвать ноги от пола, затем встать в о. с., мяч в руках*)

«Здоровей – ка»

Дружно за руки берись

(*и. п. сидя на мяче, в кругу, взяться за руки*).

Вправо – влево повернись.

(*Взявшись за руки, повороты головой вправо, влево*).

Будем бегать.

(*Расцепить руки, бег на месте*).

Будем прыгать.

(*Пружинистые прыжки на месте*).

Будем веселиться.

(*Прыжки на месте, хлопок над головой, ноги вместе – врозь*)

Много радостных людей.

(*Пружинистые прыжки на месте, наклоны вправо, влево*)

Добрых верных нам друзей.

(*Шаги вперед, руки протягиваем вперед*)

Ссориться не будем.

(*Пружинистые прыжки на месте, грозим указательным пальчиком*)

Про печаль забудем.

(*Прыжки на мяче, ноги вместе – врозь, хлопки над головой*)



«Кто как готовится к зиме»

У лисы в лесу глухом.

(и. п. сидя на мяче. Шаги вперед, поднести руку к правому и левому уху).

Есть нора – надежный дом.

(Наклоны вниз, руки на поясе).

Не страшны зимой метели, белочке в дупле на еле.

(Плавные движения руками, вверх, в стороны, имитация метели).

Под кустами еж колючий.

(Наклон вниз, вправо – влево, рукой показать высоту куста, пальцами по полу показать ежа).

Нагребают листья в кучу.

(Наклон вперед, имитация движений «нагребаем листья»).

Из ветвей, корней, коры.

(Имитация движений, «сбор ветвей, корней и коры»).

Хатки делают бобры.

(Показ домика руками над, головой).

Спит в берлоге косолапый.

(Ноги врозь, на внешней стороне стопы, руки под ухом, имитация движения «спит»).

До весны сосет там лапу.

(Наклоны головы вправо, влево, кулачок держать возле рта).

Каждый к зиме готовит дом, чтоб уютно было в нем.

(хлопки в ладоши перед собой, и обнять себя).



«Здравствуй, Зимушка – Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

(И. п. сидя на мяче, имитация лепки снежков).

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(Руки на пояс, высоко поднимать колени).

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(Бег на месте, имитация движений руками «Бег с лыжными палками»).

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(Имитация движений, ноги скользят по полу, махи руками).

И снегурку лепим мы, лепим мы.

(Поднимать руки снизу-вверх, имитация движений «постройки снегурки»).

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(Развести руки в поклоне и поставить на пояс).



«Город мастеров»

Мы ребята – мастера.

(И. п. сидя на мяче, приставить руки к груди, затем, развести в стороны, постучать кулачком об кулачок).

Молотком тук – тук стучали.

(Наклон вниз, кулачками постучать по ногам, с низу - вверх).

Гвозди долго забивали.

(Наклон вниз, кулачками постучать по полу, затем выпрямиться).

Получилось, как – то криво.

(Пружинистые прыжки на мяче, руки выпрямить перед собой, ладони сомкнуть, изобразить плавные движения).

Отпилили мы красиво.

(Имитация движений «растил»).

Зачищали шкуркой долго.

(Наклоны вниз, руки опустить вниз, затем вверх по ногам, не отрывая рук от ног).

Покрывали лаком стойким.

(Поглаживание рук).

Вверх узором украшали.

(Указательными пальцами в воздухе нарисовать узоры).

Посмотреть гостей позвали.

(Развести руки в поклоне и поставить на пояс).



«Животный мир». «Зоопарк»

В зоопарк детсад ходил.

(И. п. сидя на мяче, высоко поднимая колени на месте).

Там зеленый крокодил.

(Руки вытянуть вперед, имитируя открывающуюся рот крокодила).

Кенгуру – в кармане детки.

(Руками держаться за мяч, прыжки на месте).

И гиббон висит на ветке.

(И. п. встать за мяч, руки вытянуть вверх, имитируя вис на ветке).

Там большая черепаха.

(И. п. лежа на мяче, руки в стороны, ноги расставить в стороны с опорой на пол).

В панцирь прячется от страха.

(Перекат назад на колени, мяч обнять руками).

Тигр в шубе полосатой.

(И. п. сидя на мяче, имитировать полосы по телу, ногам и рукам).

Всех увидели ребята.

(Наклоны вправо – вперед и влево, с воображаемым биноклем у глаз).



«Новогодний калейдоскоп»

Мы на елке веселились.

(И. п. сидя на мяче, пружинистые прыжки, наклоны головой вправо – влево).

И плясали, и резвились.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

К нам пришел Дед Мороз.

(Руки на коленях, шаги вперед, затем назад).

Он игрушек и хлопушек.

(Пружинистые прыжки на месте, подняв руки вверх, вращая кистями).

И конфет нам принес.

(Пружинистые прыжки на месте, руки к себе от себя).

Он веселый у нас.

(Руки к плечам, повороты вправо – влево, улыбаются).

Он пустился с нами в пляс.

(Сидя на мяче, прыжки вокруг себя).



«В гостях у сказки»

Колобок, колобок.

(И. п. сидя на мяче, круговые вращения на мяче, тазом, руки на поясе).

Тёплый и румяный.

(Обнять себя, ладошками потереть щечки).

Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок.

(Прыжки на мяче, хлопки руками по ногам).

То направо повернул, то налево он свернул.

(Руки к плечам, повороты налево и направо).

То с листочком закрутился.

(Круговые, плавные движения кистями рук, сверху – вниз).

То с бельчонком подружился.

(Руки в стороны, наклоны вправо – влево).

Покатился по дорожке.

(Шаги вперед)

И попал ко мне в ладошки.

(Шаги назад, призывая к себе ладошками, на последнее слово, хлопок).



«Этикет»

Раз, два, три, четыре.

(И. п. сидя на мяче, пружинистые прыжки, хлопки в ладоши перед собой).

Мы посуду перемыли.: *(имитация движений «моем посуду»).*

Чайник, чашку, ковшик, ложку, и большую поварешку.

(Прыжки на мяче ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

Мы посуду перемыли.

(Круговые вращения тазом, имитация движений «моем посуду»).

Только чашку мы разбили.

(Пожимаем плечами, руки к плечам, от плеч).

Ковшик тоже развалился.

(Руки согнуть в локтях, пальце растопырить, наклоны вправо - влево).

Нос у чайника отбился.

(Руки на поясе, наклоны вперед).

Ложку мы чуть – чуть сломали.

(Пружинистые прыжки на мяче, хлопки руками по ногам крест – на крест).

Так мы маме помогали.

(Ноги врозь, руки развести в стороны поклониться вниз).



«Моя семья»

Раз, два, три, четыре.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте, хлопки в ладоши перед собой).

Кто живёт у нас в квартире?

(пожимаем плечами, руки разводим в стороны).

Раз, два, три, четыре, пять.

(Пружинистые прыжки на мяче, хлопки по ногам крест – накрест).

Всех могу пересчитать.

(Пружинистые прыжки на мяче, правую руку вытянуть, имитация «счета»).

Папа, мама, брат, сестренка.

(Прыжки на мяче, ноги вместе – врозь, хлопки в ладоши перед собой).

Кошка Мурка, два котёнка.

(Имитация «движения кошки», наклон вниз, гладим двумя руками двух воображаемых котят).

Мой сверчок, щегол и я.

(Руки вверх, кулачки сжать – разжать, плавные движения руками в стороны «крылья», двумя руками показать на себя).

Вот и вся моя семья.

(Прыжки на мяче, ноги вместе – врозь, хлопки над головой).



«Азбука безопасности»

Мы по улице шагаем.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте).

И ворон мы не считаем.

(Наклоны вперед, грозим пальчиком).

Смело, мы идем вперед.

(Шаги вперед).

Где пешеходный переход.

(Руки прямые, шаги назад и. п.).

Когда дорогу перешли.

(Пружинистые прыжки на месте, хлопки руками по ногам, крест – на крест).

Можно прыгать – раз, два, три.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопок над головой).



«Маленькие исследователи»

Что за шум на кухне этой?

(и. п. сидя на мяче в кругу, наклон вправо - влево рука возле уха).

Будем жарить мы котлеты.

(Наклон вниз, ладошками об пол, затем тыльной стороной ладони).

Мясорубку мы возьмем.

(Шаги вправо, вернуться в и. п.).

Быстро мясо провернем. *(Имитация движений).*

Миксером взбиваем дружно.

(Бег на месте, руками имитация движения «взбивание»).

Все что нам для торта нужно.

(Пружинистые прыжки, наклоны головы вправо - влево).

Чтобы торт скорей испечь, включим мы электропечь.

(Пружинистые прыжки, руки вытянуть, ладонями вниз, вверх).

Электроприборы – это чудо.

Жить без них нам было б худо.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки руками над головой).



«Наши защитники»

Наклонитесь все вперед.

(И. п. сидя на мяче, наклон вперед).

А потом наоборот (наклон назад).

Влево, вправо наклонитесь, наклоняйтесь, не ленитесь.

(Соответствующие движения).

На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.

(Встать с мяча, на правую ногу, затем на левую).

Руки ты прижми к груди.

(И. п. сидя на мяч, соответствующие движения).

Руки вверх, руки в бок.

(Соответствующие движения).

И на месте - скок, скок, скок. (Пружинистые прыжки на месте).

Носом вдох, а выдох ртом, дышим глубже, а потом.

(Соответствующие движения).

Марш на место не спеша.

(Марш на месте, руки на пояс).

«Миром правит доброта»

Пусть всегда будет солнце!

(и. п. сидя на мяче, развести руки вверх над головой).

Пусть всегда будет небо!

(Развести руки в стороны над головой, шаги на месте).

Пусть всегда будет море!

(Развести руки в стороны перед собой, круговые вращения тазом).

Пусть всегда буду я!

(Перекаты вперед на носочки, обратно на пятки, погладить себя по голове).

Пусть всегда поют песни! (Сделать наклоны головы в стороны).

Пусть всегда будут танцы!

(руки на пояс, правую ногу на носок, затем на пятку, так же левую, руку протягивать к ноге).

Пусть всегда будут птицы!

(наклоны в стороны, отводя руки, имитация движений).

Пусть всегда будет мир!

(хлопки над головой, прыжки ноги вместе – врозь).



«Женский день»

Первые подснежники. Я в руках несу.

(И. п. сидя на мяче, шаги V – степ, руки согнуть к плечам, затем вперед перед собой).

Нежные цветочки. Маме подарю.

(Шаг на месте имитация движения «дарим цветы»).

Будь всегда красивой, нежной как цветы!

(Руки к плечам через стороны, наклоны вправо – влево).

Хорошо, что рядом есть со мною ты.

(Круговые вращения тазом, обнять себя).

«Весна шагает по планете»

Стучат все громче дятлы.

(И. п. сидя на мяче, кулачком стучим по ладошке).

Синички стали петь.

(Руки согнуты в локтях, ладошками изобразить «клювик», наклоны вправо – влево).

Встает пораньше солнце, чтоб землю нашу греть.

(Шаги V – степ, руки развести вверх).

Бегут ручьи под горку.

(Наклоны вниз, плавные, волнообразные движения рук, ладонями к полу).

Растаял весь снежок.

(Руки к плечам, повороты вправо – влево).

А из-под старой травки.

(Шаги вперед – назад).

Уже глядит цветок.

(Наклон вниз, руки развести в поклоне).



«Волшебница вода»

К речке быстро мы спустились.

(И. п. сидя на коленях, лицом к мячу, лечь на мяч, покатиться вперед).

Наклонились и умылись.

(Имитация движений, умываемся).

Раз, два, три, четыре.

Вот как славно освежились.

(Катаемся на мяче, вперед – назад).

А теперь поплыли дружно.

(Имитация движений ногами, опора на руки).

Делать так руками нужно.

Вместе – раз, это – брас.

(Соответствующие движения).

Одной, другой – это кроль. *(Соответствующие движения).*

Все как один плывем.

(Имитация движений ногами, опора на руки).

Вышли на берег крутой.

(Опора на ноги, руки соединить перед, собой показать крутой берег).

И отправились домой.

(Встать, мяч перед собой, марш на месте).



«Встречаем птиц»

С наступлением весны.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте).

Птицы прилетают, возвращаются скворцы.

(Имитация движений «взмахи крыльями»).

Работяги и певцы.

(Наклон вперед, руки согнуты, крутятся).

А грачи у лужицы.

Шумной стайкой кружатся.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

Журавли летят торопятся.

(имитация движений «взмахи крыльями»).

А малиновка и дрозд.

(хлопки по ногам, руки крест – накрест).

Занялись устройством гнезд.

(руки в стороны, сгибать – разгибать, наклоны вправо – влево).



«День смеха» «Цирк»

На арене цирка – вышка.

(И. п. сидя на мяче, руки вверх).

А на вышке – две мартышки.

(Руки к плечам, пальцы растопырить, наклоны вправо – влево).

И они взлетают ловко.

(Имитация движений «взлетают», взмахи рук).

Вверх под купол – на веревке.

(Имитация движений «ползут вверх по веревке»).

Вниз скользят, как акробаты.

(Имитация движений «ползут вверх по веревке»).

Очень ловкие ребята.

(Прыжки на месте ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

«Космос»

Раз, два, три, четыре, пять.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте, хлопки перед собой).

В космос полетел отряд.

(Руки в стороны, наклоны вправо – влево).

Командир в бинокль глядит.

(Наклоны вперед с воображаемым биноклем).

Что он видит впереди.

(Круговые вращения тазом, «смотрим вдаль», правая рука возле лба, затем левая).

Солнце, планеты, спутники, кометы.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

И большую желтую луну.

(ноги в стороны руками показать, большую луну).



«Быть здоровыми хотим»

Чтоб болезней не бояться.

(И. п. сидя на мяче, в кругу, марш на месте).

Надо спортом заниматься.

(Марш, на месте, руки к плечам, круговые вращения).

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка, опустили руки.

(Соответствующие движения).

Нам сегодня не до скуки.

(Пружинистые прыжки, хлопки перед собой).

Вниз - хлопок и вверх – хлопок.

(Соответствующие движения).

Ноги, выше поднимаем.

(Поочерёдно, соответствующие движения).

И про шею мы не забываем.

(Руки в стороны, наклоны шеи, вправо – влево).

Повернулись вправо раз.

(Поворот вправо, друг за другом).

Делаем друг другу мы массаж.

(Щекочим, чешим, мнем спинку, друг другу).

«Мир природы»

Дети по лесу гуляли.

(И. п. сидя на мяче, марш на месте).

За природой наблюдали.

(Рука возле лба, наклон вправо – влево).

Вверх на солнце посмотрели. (Руки вверх).

И их лучики согрели. (обнять себя).

Бабочки летали. Крыльями махали.

(Импровизация «машем крыльями»).

Дружно хлопаем.

(Руки через стороны, хлопки над головой).

Ногами топаем. (Шаги вперёд).

Хорошо мы погуляли. (шаги назад).

И немножечко устали.

(Руки на колени, голову отпустить на руки).



«Праздник весны и труда»

Поработали, ребятки.*(и. п. сидя на мяче, хлопки перед собой).*

А теперь, все на зарядку.*(бег на месте).*

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем.

(Соответствующие движения).

Руки перед грудью ставим, и рывки мы выполняем.

(Соответствующие движения).

Десять раз подпрыгнуть нужно.

(Прыжки на мяче, на месте).

Скачем выше, скачем дружно.

(Прыжки ноги вместе – врозь).

От души мы потянулись.*(соответствующие движения).*

Головою покачали.

(Наклоны головы вправо – влево).

И все дружно вместе встали.

(Встать, мяч поднять вверх).



«День Победы»

Мы станем все военными.

(И. п. марш на месте).

Большими, здоровенными.

(Руки вытянуть вверх, опустить через стороны).

Будем в Армии служить,

Будем Родину любить.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

Сад и дом свой охранять.

(Наклоны вперед, смотрим в «бинокль»).

Будем мир мы защищать.

(Руки к плечам, наклоны в стороны).



«Из истории вещей»

Тик – так, тик – так.

(И. п. сидя на мяче, руки, на поясе, наклоны головы вправо – влево).

Все часы идут вот так.

(Марш на месте).

Смотри скорей, который час.

(Наклоны туловища вправо – влево, рука возле лба).

Тик – так, тик – так.

(наклоны вперед, руки вытягивать перед собой).

Налево – раз, направо – раз.

(Наклоны к ноге, вправо – влево «мельница»).

Мы тоже можем так.

(Прыжки ноги вместе – врозь, хлопки над головой).

Тик – так, тик – так, тик – так.

(Шаги вперед – назад, руки вытянуть вперед, при ходьбе назад).



«До свидания, детский сад, здравствуй школа»

Солнце скрылось за домами.

(И. п. сидя на мяче, руки распахнуть вверх, затем на пояс).

Покидаем детский сад.

(Ходьба вперед на мяче, затем вернуться назад).

Я рассказываю маме.

(Руки к плечам, наклоны головы вправо – влево).

Про себя и про ребят.

(Марш на месте, руками показать на себя и на других).

Как мы хором песни пели.

(Имитация движений «поют песни в микрофон»).

Как играли в чехарду.

(Пружинистые прыжки на месте, хлопки перед собой).

Что мы пили, что мы ели. *(Наклоны вперед).*

Что читали в детсаду.

(Прыжки на мяче, ноги вместе – врозь, хлопки над головой).