

Большой — маленький
Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Раз-два
Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Клен
Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
(Руки подняты вверх, движения по тексту)

Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Как пружинки мы присели
И тихонько разом сели.

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

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка - попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки.)

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)

Ракета

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.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке.

(Прыжки на одной ножке.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

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.)

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

**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.)*

Зарядка

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперёд)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

**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.

Лебеди

Лебеди летят,

Крыльями машут.

*(плавные движения руками с
большой амплитудой)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

(наклоны вперед,

прогнувшись)

Прямо и гордо умеют

держаться,

Тихо-тихо на воду садятся

(приседания)

Это я

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

Буратино

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Мишка

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись,
А потом земли коснись
И животик свой потри –
раз, два, три!

Кузнечики

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг - скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали.
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка

(потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий

(прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке

(показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать

(руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть

(изобразить любое движение)

Часы

Тик-так, тик-так

Ходят часики вот так,
Шаг налево, шаг направо,
Шаг вперед и шаг назад.

Котята

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,
Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так

Рыжие белочки

Листики падают,

Осень пришла.

(движение рук вверх — в стороны — вниз)

Рыжие белочки,

Как у вас дела?

(Наклоны вперед)

— Мы набрали шишек Для
своих детишек.

(Прыжки на месте)

Листьев полное дупло —

Будет нам зимой тепло.

(Повороты туловища влево-вправо)

Листики падают,

Осень пришла.

На речке"

К речке быстро мы
спустились,

Наклонились и умылись.

Один, 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!

