

## «ЗИМНЯЯ»

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками  
И покажем дома маме.

**(Руки над головой и словно «ловить» 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 поднимать.)**

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик. **(Прыжки на месте.)**

Ну а мы идем, идем **(Ходьба на месте.)**

И к себе приходим в дом. **(Сесть на место.)**

## «ЛЕШИЙ»

**(Выполнять движения в соответствии с текстом)**

По тропинке леший шел,

На поляне гриб нашел. **(Ходьба на месте.)**

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. **(Приседания.)**

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся, **(Потягивания - руки вверх.)**

А потом назад прогнулся,

А потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся. **(Наклоны вперед и назад.)**

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно. **(Повороты туловища вправо и влево.)**

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку **(Дети садятся на место.)**

## «РАЗМИНКА»

Мы сейчас все дружно встанем, отдохнем.

Вправо, влево - повернись,

Наклонись и поднимись.

Руки вверх, руки в бок

И на месте прыг да скок.

А теперь бежим вприпрыжку.

Молодцы мы, ребяташки!

Замедляем дружно шаг.

И на месте стой, вот так!

А теперь мы сядем дружно

Нам еще работать нужно.

## «ТРИ МЕДВЕДЯ»

Три медведя шли домой

*вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*погремушками.*

*Дети шагают на месте*

*Поднять руки над головой,*

*Руки на уровне груди.*

*Присесть.*

*Присев, качаться по-медвежьи*

*Встать, руки перед грудью  
сжав в кулаки.*

*Дети имитируют игру с*



## «Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

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.)*

## «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.)*

## «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-поплаутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

## «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-поплаутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

## «ВЕСЕЛЫЕ ИГРУШКИ»

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)

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)  
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

## «ЦВЕТЫ»

Раз –два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)  
К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)

Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)

Ветерок пролетал, стебелечки качал

(раскачивают руками влево — вправо над головой)

Влево качнулись- низко прогнулись. (наклоняются влево)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо)

Ветерок убегай! (грозят пальчиком)

Ты цветочки не сломай! (приседают)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут!

(медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)



## «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.)*

## «АИСТ»

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)*

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

## «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.)*

## «ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ РЫБОК»

Пять маленьких рыбок плескались в реке.

*(Имитация движения рыб)*

Лежало большое бревно на песке. (Развести руки в стороны)

Первая рыбка сказала: — нырять здесь легко.

*(Имитация ныряния)*

Вторая сказала: ведь здесь глубоко.

*(Грозят указательным пальцем)*

Третья сказала: мне хочется спать. (Руки сложить под ухо)

Четвертая стала чуть-чуть замерзать.

*(Потереть кистями плечи)*

Пятая крикнула: здесь крокодил,

(Руками имитируют пасть крокодила)

Плывите скорее, чтоб не проглотил. *(Убегают)*