

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

Общеукрепляющие упражнения

Эти упражнения могут быть использованы: во время физкультурных занятий в ДОУ, на прогулках, во время проведения физкультурных пауз на занятиях, во время утренней гимнастики дома или в детском саду, на коррекционно-развивающих занятиях различных специалистов с детьми, в том числе имеющими тяжелые нарушения в развитии, для развития и дифференциации различных мышечных ощущений.

В качестве динамических пауз могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.). Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения. Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадёт, заяц прыгает).

ЗАРЯДКА

Мы ногами — топ-топ,
Мы руками — хлоп-хлоп.
Мы глазами — миг-миг.
Мы плечами — чик-чик.
Раз — сюда, два — туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два —
привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали,
Ванькой-встанькой словно ста-
ли.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Рад-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

Движения выполнять по содержанию текста.

Руки на поясе. Моргаем глазами.

Руки на поясе, плечи вверх-вниз.

Руки на поясе, глубокие повороты вправо-влево.

Движения выполнять по содержанию текста.

Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.

ЗАЙЧИКИ

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчи-
ки.
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
Лапки вверх и лапки вниз,
На носочках подтянись.
Влево, вправо поклонись,
Наклонись и поднимись.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.

Полуприседания с поворотами вправо-влево.

Прыжки вперед-назад.

Движения выполнять по содержанию текста.

Приседание на корточки, потирание рук.

Выполнение прыжков, стоя на месте.

Полуприседания с поворотами вправо-влево.

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчи-
ки.

Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг — и ускакал.

*Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками,
голову опустить вниз.*

БЕГИТЕ КО МНЕ

*Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врас-
сыпную.*

*Вытянув руки в стороны, дети совершают ими движения
вверх-вниз, «слетаются» к ведущему.*

*Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врас-
сыпную.*

Дети ложатся и ползут по-пластунски к ведущему.

*Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врас-
сыпную.*

*Сложив ладони перед собой и вытянув руки, дети двига-
ют ладонями и «плывут» по направлению к ведущему.*

*Дети разбегаются от ведущего-взрослого кто куда врас-
сыпную.*

Дети прыгают на двух ногах по направлению к ведущему.

О детки, бегите, бегите скорей.
Все детки, бегите, бегите скорей.
Как птицы летите, летите скорей.
Ко мне, мои детки, летите скорей.
О детки, бегите, бегите скорей.
Все детки, бегите, бегите скорей.
Как змеи ползите, ползите скорей.
Ко мне, мои детки, ползите скорей.
О детки, бегите, бегите скорей.
Все детки, бегите, бегите скорей.
Как рыбки, плывите, плывите ско-
рей.
Ко мне, мои детки, плывите скорей.
О детки, бегите, бегите скорей.
Все детки, бегите, бегите скорей.
Как зайки, скачите, скачите скорей.
Ко мне, мои детки, скачите скорей.

МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Качаем головой,
Качаем головой.
Мы ручки поднимаем,
Мы ручки опускаем,
Мы ручки подаем
И бегаем кругом.

*Топают ногами.
Хлопают руками.
Качают головой.

Поднимают руки.
Опускают руки.
Берутся за руки,
Бегут по кругу.*

МЫ НОГАМИ ТОП

Дети поют вместе со взрослыми и под музыку делают следующие движения:

Мы ногами топ-топ-топ,
А в ладошки хлоп-хлоп-хлоп.
Ай да малыши!
Ай да крепыши!
По дорожке мы шагаем
И в ладошки ударяем.
Топ-топ, ножки, топ!
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

*Дети вместе со взрослыми ходят по комнате и топают.
Высоко поднимая ладошки, хлопают.*

*Идут за воспитателем,
Хлопают в ладошки.
Стоя на месте, топают ногами.
Хлопают руками.
Руки на пояс — кружатся.*

ВЕСЕЛЫЕ ХЛОПУШКИ

Пусть стоят на месте ножки.
Только хлопают ладошки.
Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай,
Хлоп да хлоп перед собой.

*Дети выполняют «пружинку», руки на поясе.
Дети стучат по коленям.
Хлопки перед собой.*

А теперь скорей похлопай,
Да погромче, за спиной.
Выше, выше, выше хлопай,
Руки выше поднимай.
Ниже, ниже, ниже хлопай,
уки ниже отпускаяй.
А теперь качать руками
Можно целых пять минут.
Отдыхая вместе с нами,
Руки тоже отдохнут.

Хлопки за спиной.

Дети, хлопая в ладоши, постепенно поднимают руки.

Хлопая, опускают руки.

Покачивают руками вперед-назад, выполняя «пружинку».

Приседают на корточки, складывая ладоши под щеку.

МЫ ИГРАЕМ

Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.
Ты, смотри, не отставай,
Все за нами повторяй.
Мы поднимем руки вверх,
Сразу станем выше всех.
Вот идет подъемный кран,
Перевозит грузы сам.
Руки ниже опусти
И достанешь до земли.
Тихо-тихо мышь идет,
Потому что рядом кот.
Неваляшки-малыши
Даже очень хороши.
Низко наклоняются,
Звоном заливаются.
Гоп-гоп, конь живой,
С настоящей головой,
С настоящей гривой,
Вот какой красивый.
Пони бегаёт по кругу,
Улыбнется мне, как другу.
Если очень захочу —
Вместе с пони поскачу.
На колени руки сложим
На кого же мы похожи?
Это карлик-старичок,
Он согнулся, как крючок.
Вот шагает великан,
Как большой подъемный кран.
Рошу, речку и луга
Он пройдет за два шага.
Шел по лесу добрый гном
С разноцветным колпачком.
Шел и песню напевал
И вразвалочку шагал.
Двугорбый верблюд
По пустыне идет,
Шагает достойно,
Поклажу несет.
Вот шагает добрый слон,
Всем на свете шлет поклон.

Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево.

Дети идут на носках, руки поднимают вверх.

Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком.

Дети, полуприсев, выполняют движения гусяного шага.

Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени.

Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.

Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок.

Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад.

Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют.

Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению.

Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече.

Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад.

Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой.

Вот олень — красавец строй-
ный,
Благородный и спокойный.
У него рога ветвисты.

Ноги тонки, ноги быстры.
Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.

Дети шагают, высоко поднимая ноги.

Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны.

Бег с высоким подниманием ног.

Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотом вправо-влево.

Гребешок аленький,
Кафтанчик рябенький,
Двойная борода,
Важная походка,
Раньше всех встает,
Голосисто поет.

Мордочка усатая,
Шубка полосатая,
Часто умывается,
А с водой не знается.

Живет спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет...

Ползет наоборот,
Задом наперед,
Все под водой
Хватает клешней.

Пестрая лягушка
Ловит лягушек.
Ходит вразвалочку,
Спотыкалочку.

Хвост пушистый, шерсть ярка,
И коварна, и хитра.
Знают звери все в лесу
Ярко-рыжую ...

Кто зимой холодной
Бродит по лесу голодный?
Он в дупло засунул лапу
И давай рычать, реветь.
Ох, какой же ты сластена,
Косолапенький ...

Вразвалку ходит, как моряк,
Белый галстук, черный фрак
В Антарктиде среди льдин
Проводит дни свои...

На одной ноге стоит,
В воду пристально глядит.
Тычет клювом наугад,
Ищет в речке лягушат.

ПОКАЖИ ОТГАДКУ

Петушок. Руки на поясе. Высоко поднимая колени, с прямой спиной дети имитируют походку петушка.

Кошка. Наклон вперед, ладонями упереться в пол, ходьба на четырех конечностях. Затем, опускаясь на колени и на локти, выгибать и разгибать спину.

Черепаха. Дети медленно ползут на четвереньках вперед.

Рак. Ползание по-пластунски назад.

Утка. Ходьба на согнутых ногах.

Лису. Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Волк. Твердая походка, сердитое выражение лица.

Медведь. Ходьба вперевалочку (вес тела переносится с одной ноги на другую, ноги на ширине плеч, носки смотрят друг на друга).

Пингвин. Ходьба на носках — ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, отведены в стороны, приподняты вверх.

Цапля. Руки подняты вверх, одна нога, согнутая в колене, поднята.

На носу повисла капля.
Узнаете? Это ...
Малышу удобно в сумке
Мчаться с мамой поутру.
Только где ж играть с друзья-
ми Маленькому...

С ветки — на травинку,
С травки — на былинку
Прыгает пружинка,
Зеленая спинка.
По лужку он важно бродит,
Из воды сухим выходит,
Носит красные ботинки,
Дарит мягкие перинки.

Блещут в речке чистой
Спинкой серебристой.

Заворчу, заурчу,
В небеса улечу.
Крыльями машет,
Сама ни с места.

На большой цветной ковер
Села эскадрилья,
То раскроет, то закроет
Расписные крылья.

Летом в болоте Вы ее найдете.
Зеленая квакушка — Кто это?..

Прыг-скок, Прыг-скок
Длинноушка — Белый бок.

Танцевать он всем велит,
Песни петь заставит.
Всех подряд он веселит,
Устали не знает.
Он века у нас живет,
Дружный, шумный...

Кенгуру. Прыжки на полусогнутых ногах.

Кузнечик. Кувырок.

Гусь. Ходьба на согнутых ногах с высоко поднятой
головой и прижатыми к туловищу руками.

Рыбки. Лечь на живот, руки сведены ладонями и вы-
тянуты вперед. Движения ладонями вправо-влево.

Самолет. Руки вытянуты в стороны. Бег.

Мельница. Махи вытянутыми в стороны руками.

Бабочки. Поднять полусогнутые в локтях руки над го-
ловой до хлопка, а затем опустить.

Лягушка. Ноги на ширине плеч, колени разведены в
стороны, руки согнуты в локтях и разведены в стороны.
Прыжки.

Заяц. Руки на поясе. Прыжки.

Хоровод. Взявшись за руки, водим хоровод.

КАША-МАЛАША

Каша-малаша, ты так хороша,

Если добавить стакан молока.

Масло и сахар мы в кашу кладем

И эту кашу деткам даем.

Каша-малаша, ты так хороша,

Если добавить кувшин молока.

Масло и сахар мы в кашу кладем.

И эту кашу взрослым (мамам и папам) даем.

Каша-малаша, ты так хороша,

Если добавить ведро молока.

Масло и сахар мы в кашу кладем

И эту кашу великанам даем.

Повторить упражнение левой рукой.

Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой небольшие помешивающие движения (как будто мешаем кашу в кастрюльке ложкой).

Левой рукой, как будто держащей стакан молока, «вылить» его в воображаемую кастрюльку.

Правой рукой положить в кастрюльку «масло», затем левой рукой — «сахар».

Дети подносят обе ладони ко рту.

Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой размашистые движения, помешивая «кашу».

Двумя руками, как будто держащими кувшин молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю.

Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой — «сахар».

Дети подносят обе ладони ко ртам взрослых, участвующих в игре.

Две руки сжаты в один кулак, выполнять перед собой широкие размашистые движения, помешивая «кашу».

Двумя руками, как будто держащими ведро молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю.

Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой — «сахар».

Поднять обе руки вверх и показать «великана».

ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК

Мы шагаем в зоопарк,
Побывать там каждый рад!
Там медведи и пингвины,
Попугаи и павлины,
Там жирафы и слоны,
Обезьяны, тигры, львы.
Все мы весело играем
И движенья выполняем.
Это — лев.
Он царь зверей,
В мире нет его сильней.
Он шагает очень важно,
Он красивый и отважный.
А смешные обезьяны
Раскачали так лианы,
Что пружинят вниз и вверх
И взлетают выше всех!
А вот добрый, умный слон
Посылает всем поклон.
Он кивает головой
И знакомится с тобой.
Лапку к лапке приставляя,
Друг за другом попевая,
Шли пингвины дружно в ряд,
Словно маленький отряд.
Кенгуру так быстро скачет,
Словно мой любимый мячик.
Вправо-влево, поворот,
Прыжок назад, потом вперед.
Мишка головой мотает,
К себе в гости приглашает,
Он вразвалочку идет,
Танцевать с собой зовет.
Вот змея, она пугает
И к себе не подпускает.
По земле ползет она,
Извивается слегка.
Вот павлин. Он чудо-птица
И всегда собой гордится,
Выступает ровно, прямо. Смот-
рит гордо, величаво!
Пони бегают, резвятся,
Хочет с нами подружиться.
И в тележке расписной
Покатает нас с тобой.
Вот и вечер наступает,
Зоопарк наш засыпает,
Засыпает до утра,
Нам уже домой пора.

Ходьба.

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево.

*Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой.
Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и не-
большим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.*

*Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с
расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети вы-
полняют небольшие полуприседания. Прыжки с хлопками над го-
ловой.*

*Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, припод-
нимают и разводят их в стороны.*

*Пальцы рук прижать к голове. Дети выполняют наклоны тулови-
ща вперед-вправо, вперед-влево.*

*Дети двигаются мелким семенящим шагом на прямых ненапря-
женных ногах. При этом пятку приставляют к пятке; носки раз-
ведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпус
слегка раскачивается вправо-влево.*

*Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять легкие прыж-
ковые движения вправо-влево, вперед-назад.*

Движения соответствуют тексту.

*Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки, согнутые в
локтях, нужно поднять до уровня плеч. Приподнимая то правую,
то левую ногу, дети раскачиваются.*

Волнообразные движения правой рукой.

Волнообразные движения левой рукой.

Волнообразные движения туловищем.

*Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в
другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытя-
нув носок, с одной ноги на другую.*

Выполняют движения легкого бега с высоким подъемом ног.

Ходьба.

ХЛОП, РАЗ

Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
Хлоп раз, еще раз,
Мы похлопаем сейчас,
А теперь скорей, скорей
Хлопай, хлопай веселей!

Движения соответствуют тексту.

ОСЕНЬ

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап!
Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох!

Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх.

Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб!
Кто нашел его, друзья?
Это я, это я, это я!

Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз.

Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку.

Дети стоят прямо, пожимая плечами.

Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.

ЖАВОРОНОК

В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел,
Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве.
Тот, кто песенку найдет,
Будет весел целый год.

Дети выполняют маховые движения руками.

Вращают кистями поднятых рук.

Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз.

Дети приседают, руками обхватывают колени.

Дети стоя весело хлопают в ладоши.

ВЕТЕР И ЗАЙКА

Из сугроба на опушке
Чьи-то выглянули ушки,
И помчался, скок-скок-скок,
Белый маленький зверек.
Вот запрыгал он проворно
По тропинкам по зеленым.
Ветер у березок кружит,
Шевелит зайчишке уши.
Ветер-ветер, поиграй-ка,
Не догнать лихого зайку!

Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками».

Легкий бег, «лапки» сложены перед грудью.

Легкие прыжки с продвижением вперед и поворотами вокруг себя.

Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх.

Хлопки в ладоши.

Бег.

ЧТО ВЫШЛО?

Подними ладошки выше
И сложи над головой.
Что же вышло?
Вышла крыша.
А под крышей — мы с тобой.
Подними ладошки выше,
А потом сложи дугой.
Кто же вышел?
Вышли гуси — вот один, а вот другой,
Подними ладошки выше
И сложи перед собой.
Что же вышло?
Вышел мостик.
Мостик крепкий и прямой.

Дети складывают руки над головой.

Дети сгибают руки в локтях перед собой, поочередно опуская кисти рук.

Дети складывают руки перед собой одна на другую «полоской».

НА ДВОРЕ МОРОЗ И ВЕТЕР

Ребенок выполняет движения, о которых говорится в тексте песни:

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети,
Ручки, ручки потирают,
Ручки, ручки согревают.
Не замерзнут ручки-крошки —
Мы похлопаем в ладошки.
Вот как хлопать мы умеем,
Вот как ручки мы согреем!
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Вот как топать мы умеем,
Вот как ножки мы согреем!

Дети потирают одну ладонь о другую.

Хлопают в ладоши.

Топают ногами в такт словам.

ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ СИДИТ

Дети становятся в круг, взрослый — в центре. Он говорит и показывает движения. Играют несколько человек. Игра повторяется 3-4 раза.

Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать! Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал!	<i>Взрослый садится. Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова. Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки. Все прыгают на одном месте, повторяя: «Надо зайке поскакать!» Взрослый рычит. Дети разбегаются врассыпную.</i>
---	---

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

На зарядку солнышко поднимает нас,

Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»
А над нами весело шелестит листва,
Опускаем руки вниз по команде: «Два!»
Руки подняли и покачали — это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули — ветер сбивает росу.
В стороны руки. Плавнo помашем — Это к нам птицы летят.
Как они сядут, покажем — Крылья мы сложим назад.
Руки в стороны расставим,
Правой левую достанем. А потом — наоборот,
Будет вправо поворот.

Раз хлопок, два хлопок, Повернись еще разок!
Раз, два, три, четыре,
Плечи выше, руки шире!
Опускаешь руки вниз, И на корточки садись!

Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться.
Руки через стороны поднять вверх.
Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево.
Руки через стороны медленно опустить вниз.
Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево.
Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз.
Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями.
Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе.
Стоять ноги врозь, руки в стороны.
Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой.
Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши.
Приподнять плечи, руки развести в стороны.
Плавнo опустить руки. Присесть на корточки.

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли дети погулять,
Остановились на лугу,
Дальше я быстрее пойду.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Лютики, ромашки, желтенькие кашки
Мы собрали на поляне
И букет подарим маме.
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем дружно мы шагать.
Всем, всем добрый день!
Ване, Маше, Пете, Свете, Кате, Поле, Вите, Ла-
ре И, конечно, тете Тане.

Ходьба на месте.

Приостановиться.
Бег на месте.

Полуприседания влево-вправо с отводом руки.
Развести руки в стороны и показать, какой букет со-
брали.

Ходьба. В ходьбе продвинуться вперед, в колонне
друг за другом. Остановиться. Поднять руки вверх
и помахать ими друг другу (приветствуя).

СОЛНЫШКО

Вот как солнышко встает,
Выше, выше, выше.
К ночи солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже.
Хорошо, хорошо,
Солнышко смеется.
А под солнышком нам
Весело живется.

Поднять руки вверх. Потянуться.

Присесть на корточки. Руки опустить на пол.

Хлопать в ладоши. Улыбаться.

ПТИЧКИ

Ой, летали птички, птички-невелички.
Все летали, все летали,
Крыльями махали.
На дорожку сели,
Зернышки поели.
Клю, клю, клю, клю, Клю, клю, клю, клю,
Как я зернышки люблю.
Перышки почистим,
Чтобы были чище.
Вот так, вот так, Вот так, вот так,
Чтобы были чище.
Прыгаем по веткам,
Чтоб сильней стать деткам.
Прыг-скок, прыг-скок, Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгаем по веткам.
А собачка прибежала
И всех птичек распугала.
Кыш — полетели,
На головку сели,
Сели, посидели и опять полетели,
Долетели, полетели,
На животик сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На плечи сели, Сели, посидели и опять полетели-
Полетели, полетели,
На колени сели...
Сели, посидели и совсем улетели.

Махать руками, как крыльями.

*Присесть на корточки. Указательными пальца-
ми постучать по дорожке.*

*Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая
себя.*

Прыжки на месте.

*Махи руками.
Руки положить на голову.*

Махи руками.

Руки положить на живот.

*Махи руками.
Руки положить на плечи.
Махи руками.
Руки положить на колени.
Махи руками.*

ПРОПАВШИЕ РУЧКИ

У меня пропали ручки.
Где вы, рученьки мои?
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять.
У меня пропали ножки.
Где вы, ноженьки мои?
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять.

*Спрятать руки за спину.
Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки.
Показать руки.

Спрятать ноги, поджав их под себя и сесть на них.

Встать на ноги.*

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т. п. закрывая руками то, что было названо, и убирая руки после последней строчки.

ПЕСЕНКА ПРО ЗАЙКУ

Заинька, походи,
Серенький, походи,
Вот так, вот сядь походи.
Заинька, подбодришь,
Серенький, подбодришь,
Вот так, вот сядь подбодришь.
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сядь топни ножкой.
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, вот сядь повернись.
Заинька, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, вот сядь попляши.
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так, вот сядь поклонись.

*Ходьба.

Руки в бока, повороты вправо-влево.

Топать то правой, то левой ногой.

Разворот на 180 градусов влево, затем вправо.

Руки на поясе, то правую, то левую ногу попеременно выставлять вперед на пятку.

Наклоны головы вниз-вверх.*

ВЫПАЛ БЕЛЕНЬКИЙ СНЕЖОК

Дети стоят кружком, держась за руки.

Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем!
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
Мы похлопаем, мы похлопаем!
Будем прыгать веселей,
Чтобы было потеплей.
Мы попрыгаем, мы попрыгаем!

*Дети топают ногами.

Хлопают в ладоши.

Прыгают на месте.*

ПОХОДНАЯ

Наши детки на полу
Ножками затопали.
Посмотрите, хороши
Наши детки-малыши!
Ходят детки ногами,
Новыми сапожками.

*Дети ходят по кругу под песню взрослого.

Меняют направление движения (против часовой стрелки).*

Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!
Впереди далекий путь,
Деткам нужно отдохнуть!
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!
А потом пойдем опять
Мы по комнате гулять.
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!

Замедляют движение.

Останавливаются. Садятся на корточки.

Идут по кругу по часовой стрелке, топая ногами в ритме песни.

Остановка на «стоп».

ХЛОП-ХЛОП РУЧКАМИ

Хлоп-хлоп ручками,
Топ-топ ногами,
А теперь попрыгаем,
Ногами подрыгаем.
Вверх мы ручки поднимаем,
Вниз мы ручки опускаем,
В кулачки их крепко сжали,
Кулачками постучали:
Тук-тук-тук.
Полетели птички,
Крылышками машут:
Вот так, вот так.
Полетели-полетели
И на ветку сели:
Вот так, вот так.

Движения соответствуют тексту.

Присесть на корточки.

ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ

Дети встают в круг, лицом к центру. Водящий находится в центре круга. Он задает вопросы. А все сразу же, без пауз, отвечают. Например, ведущий спрашивает: «Стрекоза летает?» Игрокам нужно ответить хором: «Летает!» — и показать, как она это делает, разведя руки в стороны, будто крылья. Затем ведущий опять спрашивает, летает какое-нибудь существо (предмет) или нет. Кто ошибется, принимается водить, то есть спрашивать всех остальных, кто летает?

ПОГОДА

Холодно. Осень. Пальцы мои
Дружно ругают холодные дни.
Пальчик-малыш жалуется:
«Ой-ой-ой! Холод-то какой!»
Указательный палец шепчет
тихонько: «Эх-эх-эх!»
А вдруг пойдет снег?»
Средний палец ворчит:
«Ох-ох-ох! От ветра я оглох!»
Безымянный палец кричит:
«Ай-ай-ай! Солнце, вылезай!»
Здоровяк большой палец
восклицает: «Ах-ах-ах!»
Жаль, я не в сапогах!
Ух-ух-ух! Дайте мне кожух!»

Поднести сложенные руки ко рту и согреть их своим дыханием.

Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать мизинец (на обеих руках).

Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать указательный палец.

Сгибать и разгибать средний палец.

Сгибать и разгибать безымянный палец.

Сгибать и разгибать большой палец.

Это упражнение можно выполнять сначала правой, а потом левой рукой.

НЕ ВРИ!

Старинная игра. Выбрав водящего, играющие рассаживаются вокруг стола, положив ладони на стол. Водящий произносит: «Сова летит!» — поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывает от стола тот же палец, как бы подтверждает достоверность сказанного. Отпустив палец, водящий продолжает: «Ворон летит!» — и отрывает от стола другой палец. Игроки вновь повторяют его движения. Темп игры убыстряется; внезапно водящий, поднимая палец, произносит: «Щепка летит!» Догадливые игроки не отнимают пальцы от стола, недогадливые или рассеянные поднимают пальцы и выходят из игры.

В МЕЛЕНКУ

Ребенок и взрослый садятся друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: «Моя пашет!» — вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движение, также вытягивая указательный палец правой руки.

Затем ребенок отвечает взрослому: «Моя сеет!» — вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: «Моя спеет!» — вытягивая средний палец правой руки. Ребенок повторяет движение, отвечает: «Моя жнет!» — и поднимает средний палец левой руки.

Перечисление разных видов работ («молотит», «мелет», «пироги печет») продолжается, пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков.

Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4-5 лет.

Ребенку моложе взрослый сначала показывает «меленку» на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно поднимая их и опуская.

Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально и отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль: «Моя пашет!» — «И моя пашет!»; «Моя сеет!» — «И моя сеет!»

МОТАЛОЧКИ

Существует множество разновидностей данной игры. Здесь представлены два варианта — русский (очень нравится девочкам) и цыганский (больше подходит мальчикам). Сейчас есть специальные игрушки, которые можно использовать в этой игре: мышка, веревочкой-хвостом крепящаяся к палочке, медведи-акробаты и т. п. Но можно обойтись и без них. Потребуется лишь несколько небольших палочек (для малышей подойдут толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур.

Русская игра. Палочки за середину привязываются к концам шнура длиной 4-5 метров. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблоко или конфета. Играющие берутся за концы палочек двумя руками, расходятся в стороны, растягивая шнур. По сигналу ведущего игроки начинают крутить палочки, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. Шнур все время должен быть натянут — если натяжение ослабнет и приз коснется земли, игра начинается снова. Приз достанется тому, кто первым до него доберется.

Цыганская игра. Играть могут двое или более детей. К одному из концов шнура длиной 3-4 метра привязывают игрушечную лошадку на колесиках, к другому — крепится палочка. Лошадок выстраивают на одной линии, шнуры натягивают. По сигналу игроки начинают сматывать веревочки, крутя палочки и одновременно подбадривая лошадок цоканьем языка. Чья лошадка прибежит быстрее? (Если нет лошадок на колесиках, их заменяют игрушечными машинками и подбадривают тех уже не цоканьем, а жужжанием или рычанием.)

Сматывать веревочку можно двумя способами. При первом концы палочки крутят зажавшими ее указательными, средними и большими пальцами. В этом случае работает «социальная зона» руки.

При втором способе большие пальцы отставлены в стороны, палочку прижимают в ладони и крутят остальные четыре пальца. Способ этот более трудный, но и более эффективный в плане тренировки моторики.

МОЙ ДОМИК

Пусть мой домик кос и крив,
Посмотри, как он красив!
Видишь — из окошка
Выглянула кошка!
Ветер воет: «У-у-у!»
В ключья домик разорву!»
Но он крепкий, домик мой,
Хоть косою он и кривой!
Пусть неделю ветер воет —
Домик мой меня укроет!

Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на «домик» со всех сторон.

Сильно подуть на «домик».

Сблизить ладони, покачать соединенными ладонями влево-вправо.

Поднять «крышу» над головой.

КИСЕЛЕК

Бабушка кисель варила
На горушечке,

В черепушечке.
Для Андрюшечки.
Летел, летел сокол
Через бабушкин порог.
Вот он крыльями забил,
Бабушкин кисель разлил.
Вот и нету киселька
В черепушечке.
У старушечки,
На горушечке.
Бабка плачет: «Ай-ай-ай!»
Не плачь, бабка, не рыдай!
Чтоб ты стала весела,
Мы наварим киселя
Во-о-от сколько.

Правая рука «помешивает кисель».

Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом.

Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.

Ладонь правой руки ложится на грудь.

Ладони скрещиваются, большие пальцы рук цепляются друг за друга.

Помахать скрещенными ладонями, как крыльями.

Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются.

Руки развести в стороны.

Руки снова показывают горшок-черепушечку.

Руки вновь показывают горку.

Руки «утирают слезы».

Указательный палец правой руки «грозит бабке».

Правая рука снова «помешивает кисель».

Руки расходятся широко-широко в стороны.

КОЗЕЛ

Вышел козел
Из новых сеней.

Нагнул шею: «Дай хлеба скорей!»
Выставил рожок: «Дай пирожок!»
Протянул копытце: «Дай воды напиться!»
Во время игры обе руки двигаются взад-вперед в такт словам, «бодая» воздух. При повторении игры роли рук меняются.

Левая рука изображает козла; средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой; мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется в течение всей игры.

Правая рука сжмается в кулак, сгибается в запястье.

Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.

Правая рука складывается «лодочкой».

ВЬЮШКИ-ВЬЮШКИ

Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	<i>Руки сжаты перед собой в кулаки. Вращать кулаки друг вокруг друга. Текст произносить низким голосом.</i>
Колотушки колочу.	<i>Стучать кулаком о кулак (чередовать 2 удара — сверху правая рука, 2 удара — сверху левая рука).</i>
Приколачиваю.	
Заколачиваю.	
Оп!	<i>Показать указательные пальцы обеих рук.</i>
Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	<i>Вращать указательные пальцы перед собой друг вокруг друга. Текст произносить нормальным голосом (средняя высота).</i>
Колотушки колочу.	<i>Стучать указательным пальцем правой руки по указательному пальцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.</i>
Приколачиваю.	
Заколачиваю.	
Оп!	<i>Сжать руки в кулаки и показать мизинцы.</i>
Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью.	<i>Вращать мизинцы друг вокруг друга перед собой. Текст произносить тонким голосом.</i>
Колотушки колочу.	<i>Стучать мизинцем правой руки по мизинцу левой руки (сверху вниз) и наоборот.</i>
Приколачиваю.	
Заколачиваю.	
Дзынь.	<i>Нажать на кончик носа указательным пальцем.</i>

ПЕРЕМЕНЫ

Взрослый договаривается с ребенком или группой детей о тех позициях пальцев, которые будут использоваться в игре. Можно предложить самые разные варианты. Дети по команде должны менять положение пальцев.

«**Крючки**». Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«**Цепочка**». Сомкнутые большие пальцы и мизинцы правой и левой рук образуют колечки.

«**Слоник**». Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь; указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона, большой и мизинец — задние ноги, вытянутый средний палец — хобот.

«**Тяни-толкай**». Руки, направленные тыльными сторонами друг к другу, сплетаются так, чтобы средний и безымянный пальцы нижней руки были направлены вверх, а те же пальцы верхней руки — вниз.

«**Мячик**». Округленные ладони накладываются одна на другую

«**Домик**». Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — это «труба».

«**Цветок**». Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются, образуя чашу. Пальцы разведены в стороны и даже прогнуты — это «лепестки».

«**Флажок**». Четыре пальца соединить, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

«**Очки**». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

«**Бинокль**». Большой палец каждой руки соединен с остальными, образуя кольцо. Посмотреть в «бинокль».

«**Стол**». Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.

«**Стул, кресло**». Поставить на стол сжатый кулак правой руки, левую руку приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.

«**Бочка**». Неплотно сжать руку в кулак.

«**Птичка пьет из бочки**». Поднести к «бочке» вторую руку, опускать указательный палец в отверстие и поднимать.

«**Миска, гнездо**». Соединить округленные ладони.

«**Птичка в гнезде**». Соединить округленные ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.

«**Птенцы в гнезде**». Обхватить все пальцами правой руки левую ладонь и шевелить ими.

«**Крыша, башня**». Кончики пальцев соединить, положение ладоней — наклонные.

«**Малыш взбирается на дерево**». Локоть правой руки поставить на стол, два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.

«**Мостик**». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев обеих рук касаются друг друга.

«**Кораблик**». Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка раздвинуты сверху.

«**Елка**». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.

«**Солнечные лучи**». Скрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены.

«**Скворечник**». Кончики пальцев, вытянутых вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.

«**Беседующие человечки**». Поставить на стол два кулака с поднятыми большими пальцами.

«**Ворота**». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».

«**Колокольчик**». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика; ребенок им двигает.

«**Летит оса**». Пальцы сжаты в кулак, один поднят вверх. Выполнять им вращательные движения. Повторить другими пальцами.

«**Зайчик**». Указательный и средний пальцы поднять вверх и развести в стороны, остальные прижать к ладони. Шевелить «ушками».

«**Гусь**». Поставить локоть на стол. Четыре пальца соединить и слегка округлить. Расположить их (а также большой палец) параллельно столу.

«**Курочка**». Большой и указательный пальцы соединить/ Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

«**Петушок**». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы поднять вверх в полусогнутом положении один за другим.

«**Улитка**». Кулак правой руки прижат к столу ладонью вниз, указательный и средний пальцы разведены и выпрямлены вперед.

«**Кошка**». Средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец поднять вверх.

«**Мышка**». Положение пальцев то же, но указательный палец и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему и безымянному.

«**Крокодил**». Ладонь лежит на столе. Указательный палец и мизинец согнуты и прижаты кончиками к среднему и безымянному пальцам.

«**Лиса**». Ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие пальцы поднять.

Ребенку 4-5 лет для начала достаточно четырех позиций пальцев, 6-летнему можно задавать пять-шесть.

Сначала ребенок вслед за взрослым несколько раз повторяет позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем дается условие: «вместо цепочки делаем крючки. Вместо крючков — цепочки. Остальные — так как есть».

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если ребенок после нескольких повторений не сбился, следует заменить условие на новое, более сложное.

Например: вместо слоника — домик, вместо домика — мячик, вместо мячика — слоник, а на цветок — запрет. То есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.

Детям 4-5 лет после определенной тренировки доступна «пятишаговая» перемена; некоторые дети сами способны быть ведущими и называть следующую перемену.

МОЯ СЕМЬЯ

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
А вот этот пальчик — я.
Вот и вся моя семья!

*Поочередное разгибание сжатых в кулак
пальцев, начиная с большого.*

*Сжатие в кулак и разжатие всех пальцев
одновременно.*

КАПУСТА

Мы капусту рубим-рубим,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту трем-трем,
Мы капусту жмем-жмем,
А потом
Мы капусту в рот кладем. Ам!

*Движения прямыми ладонями вверх-вниз,
Пальцы сложить в щепотку. Посолить.
Потереть кулак одной руки о кулак другой.
Сжимать и разжимать кулаки.
Поочередно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы правой
и левой рук.*

ЛОДОЧКА

Две ладони я прижму
И по речке поплыву.
Две ладони, друзья,
— Это лодочка моя.
Паруса я подниму,
Синим морем поплыву.
А со мною по волнам
Плывут рыбки тут и там.

*Ладони соединить лодочкой.

Выполнять волнообразные движения руками.

Поднять выпрямленные ладони вверх, над головой.

Выполнять волнообразные движения двумя ладонями
одновременно, имитируя движения рыбок и волн.*

КОРАБЛИК

По реке плывет кораблик,
Он плывет издалека.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке.
У них длинные хвосты.
И страшны им только кошки,
Только кошки да коты.

*Ладони соединить лодочкой. Выполнять волнообразные движения
руками.
Показать одновременно по 4 пальца на каждой руке.

Сложить обе ладони к макушке.
Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.
Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие дви-
жения.*

МАЛАНЬЯ

У Маланьи, у старушки
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей,
Все без бровей,
Вот с такими ушами,
Вот с такими носами,

Вот с такой головой,
Вот с такой бородой!
Они не пили и не ели,
На Маланью все глядели
И все делали вот так...

*Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.
Сложить руки углом, показывая «избушку».
Показать семь пальцев.
Очертить брови пальцами.
Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.
Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами
друг за другом.
Очертить большой круг вокруг головы.
Показать руками большую бороду.
Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».
Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.
Дети показывают загаданные действия.*

ЦВЕТКИ

Наши алые цветки
Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Головой качают,
Тихо засыпают.

*Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза).
По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны. Запястья
оставить соединенными.
Подуть на руки-«цветки».
Подвигать пальцами вперед-назад.
По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой («молитвенная»
поза).
Покачать ладонями вправо-влево.
Положить голову на сложенные ладони.*

СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Сидит белка на тележке.
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Заиньке усатому.

Ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки.

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

БОЖЬИ КОРОВКИ

Божьей коровки папа идет.
Следом за папой мама идет.
За мамой следом детишки идут.
Вслед за ними самые малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками черненькими.
Папа семью в детский садик ведет,
После занятий домой заберет.

Всеми пальцами правой руки «шагать» по столу.

Всеми пальцами левой руки «шагать» по столу.

«Шагать» обеими руками вместе

Пожать самому себе ладони, пальцы прижать друг к другу.

Постучать указательными пальцами по столу.

Всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в альбомах
Будут снова рисовать.

Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулаки.

Упражнение повторить несколько раз.

ЕЖИК

Ежик топал по дорожке
И грибочки нес в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загигать.

Растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения.

Дети загигают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки.

Упражнение повторить несколько раз.

ЕЖИК КОЛКИЙ

Ежик, ежик колкий,
Покажи иголки.
Вот они. Вот они. Вот они.
Ежик, ежик колкий,
Спрячь свои иголки.
Раз, и нет иголок.

Пальцы двух рук сплетены в замок. Движения кистями вправо-влево.

Пальцы выпрямляются (кисти сложены в замок).

Движения кистями (с выпрямленными пальцами) вправо-влево.

Пальцы складываются в замок.

ЛЯГУШКИ

Две веселые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки.
Только брызги вверх летят.

Дети сжимают руки в кулаки и кладут их на стол пальцами вниз.

Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над столом).

Кладут ладони на стол.

Затем тут же резко сжимают кулаки и опять кладут их на стол.

КТО СИЛЬНЕЕ?

Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулаки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем разгибать.

Дети вытягивают руки вперед, сжимают пальцы в кулаки как можно сильнее.

Расслабляют пальцы и разжимают их.

Упражнение повторить несколько раз.

КТО БЫСТРЕЕ?

Пальцы вытянулись дружно,
А теперь сцепить их нужно.
Кто из пальцев сильнее?
Кто других сожмет быстрее?

*Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (за исключением больших пальцев).
Сильно прижимают пальцы друг к другу; не сгибая, зажимают каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка встряхивают ими.
Упражнение повторить несколько раз.*

ХОЛОДНО

Наши пальцы сжались тесно.
Что такое? Интересно!
Видно, им прохладно стало,
Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулак.
Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.
Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.
Упражнение повторить несколько раз.*

ТУЧКИ

Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну а теперь мы от земли
Отталкиваем тучки.

*Дети стоя сплетают пальцы.
Вытягивают руки ладонями вперед,
Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.*

ПОТЯГУШКИ

Пальцы — маленький отряд,
Бодро выстроились в ряд.
Все из нашего полка
Достают до потолка:

Дети стоя поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.

ПОМИРИМСЯ

Два больших пальца спорят:
Кто главней из них двоих?
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их.

*Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.
Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.
Сцепляют большие пальцы друг с другом.*

ПРОСНУЛИСЬ

Только мы вставать начнем,
Сразу пальцы разожжем,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжем.

Дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими.

Упражнение повторить несколько раз.

СОЕДИНИМ ЛАДОНИ

Наши пальчики сплетем
И соединим ладони.
А потом, как только можем,
Крепко-накрепко сожжем.

*Дети сплетают пальцы обеих рук, соединяя ладони в замок.
Стискивают руки как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими.*

Упражнение повторить несколько раз.

ПОКАЖИТЕ ПАЛЬЦЕМ

Покажите пальцем
Зайца,
Книжку,
Мышку и
Орех.

*Дети сжимают правую руку в кулак.
Вытягивают средний и указательный пальцы.
Две раскрытые ладони складывают рядом.
Ладони прикладывают к макушке.
Сжимают кулак.*

Указательному пальцу
Все известно лучше всех.

Вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА

Мы сгибаем средний палец.
Ах, какой чудесный палец!
Раз-два, раз-два, раз-два-три —
Как он пляшет, посмотри.

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделать левой рукой.

Средний палец выгнул спину —
Как он гнется хорошо!
Средний палец самый длинный,
Только все же небольшой.

Дети сжимают правую руку в кулак. Вытягивают средний палец. Сгибают его и разгибают.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Палец очень удивлялся,
Как он главным оказался?
Мы-то знаем хорошо —
Потому что он большой!

Дети сжимают правую руку в кулак, вытягивают большой палец вверх. Сгибают и разгибают большой палец.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА

Руку мы на стол положим,
Повернем ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочет быть не хуже всех.

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МИЗИНЦА

Пальчик наш привык к порядку,
Утром делает зарядку:
Раз наклон и два наклон —
Вот как ловко скачет он.

Дети кладут правую руку на стол ладонью вверх, сгибают и разгибают.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

ТВОИ ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик — самый большой,
Самый веселый, самый смешной!
Этот пальчик — указательный.
Он солидный и внимательный.
Этот пальчик средний,
Ни первый, ни последний.
Этот пальчик — безымянный,
Он не любит каши манной.
Самый маленький — мизинчик,
Любит бегать в магазинчик!

Показать большой палец правой руки.

Указать друг на друга указательным пальцем правой руки.

Согнуть средний палец.

Сгибаем безымянный палец, как будто он не хочет манной каши.

Оттопырить мизинец, будто он хочет убежать от остальных пальцев.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

ВОТ КАК ПАЛЬЧИКИ ШАГАЮТ

Вот как пальчики шагают:

Шагающие движения раскрытыми пальцами правой руки.

И мизинец, и большой,

Показать называемые пальцы, загибая остальные в

Указательный и средний,
Безымянный, вот какой.
Один, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать.

кулак.

Левой рукой считать пальцы правой руки.

Упражнение повторить несколько раз. Затем то же самое проделывают левой рукой.

ДЕСЯТЬ ТОНКИХ ПАЛЬЦЕВ

Десять тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось девять.

Девять тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось восемь.

Восемь тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось семь.

Семь тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось шесть.

Шесть тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось пять.

Пять тонких пальцев
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось четыре.

Четыре тонких пальца
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось три.

Три тонких пальца
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
И их осталось два.

Два тонких пальца
Ходили по грибы.

Один под елкою заснул,
Остался лишь один.

Один тонкий палец
Ходил по грибы.

И этот тоже крепко спит
Под елкою сейчас,

А пальцев не осталось
Ни одного у нас.

Показать две растопыренные ладони.

Загнуть большой палец правой руки.

Показать 9 пальцев обеих рук.

Загнуть большой палец левой руки.

Показать 8 пальцев обеих рук.

Загнуть указательный палец правой руки.

Показать 7 пальцев обеих рук.

Загнуть указательный палец левой руки.

Показать 6 пальцев обеих рук.

Загнуть средний палец правой руки.

Показать 5 пальцев обеих рук.

Загнуть средний палец левой руки.

Показать 4 пальца обеих рук.

Загнуть безымянный палец правой руки.

Показать 3 пальца обеих рук.

Загнуть безымянный палец левой руки.

Показать 2 пальца обеих рук.

Загнуть мизинец на правой руке.

Показать мизинец левой руки.

Загнуть мизинец на левой руке.

СОЛНЦЕ ГЛЯНУЛО В КРОВАТКУ

Солнце глянуло в кроватку!

Раз,

Два,

Сжать и разжать кулаки обеих рук.

Кулаки сжаты. Разжать указательные пальцы обеих рук.

Разжать средние пальцы обеих рук.

Три,
Четыре,
Пять —
Дружно сделаем зарядку!
Раз,

Два,
Три,
Четыре,
Пять.

*Добавить большой палец.
Разжать безымянный палец.
Разжать мизинец.
Сжать и разжать кулаки.
Разжатые пальцы поочередно сжимать в кулак. Начать с больших пальцев.
Затем — указательные.
Затем — средние.
Потом — безымянные.
И наконец — мизинцы.*

Если возникают сложности, можно выполнять упражнение сначала правой рукой, затем левой.

УТРО НАСТАЛО, СОЛНЫШКО ВСТАЛО.

Утро настало, Солнышко встало.
— Эй, братец Федя, Разбуди соседей.
— Вставай, Большак!
— Вставай, Указка!
— Вставай, Середка!
— Вставай, Сиротка!
— И Крошка-Митрошка!
— Привет, Ладوشка!
Все потянулись и проснулись.

*Пальцы растопырить.
Круговые движения большим пальцем. Сжать пальцы в кулак.
Разогнуть большой палец.
Разогнуть указательный палец.
Разогнуть средний палец.
Разогнуть безымянный палец.
Разогнуть мизинец.
Хлопок в ладоши.
Все пальцы ребенка разжимаются и сжимаются (3 раза).*

Это упражнение сначала выполняется с одной рукой малыша, затем с другой.

ГОСТИ

Стала Маша гостей собирать: — И Иван приди, — И Степан приди, — Да и Андрей приди, — Да и Матвей приди. — И Митрошечка, ну, пожалуйста!	<i>Одна рука малыша кладется с хлопком на другую его руку. Мать направляет руки ребенка. Большие пальцы ребенка «здороваются», прижимаясь друг к другу. Соединяются указательные пальцы. Соединяются средние пальцы. Соединяются безымянные пальцы. Соединяются мизинцы.</i>
--	--

Подобные упражнения сначала выполняет мать, управляя руками малыша, затем они действуют вместе, а потом ребенок пробует выполнить движения самостоятельно.

МЯЧИК

Друг веселый, мячик мой!
Всюду, всюду ты со мной!
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо с тобой играть.

*Сделать колечко из большого и указательного пальцев.

Менять верхний палец в колечке поочередно на средний, безымянный, мизинец.*

ЗАМОК

На двери висит замок,

Кто его открыть бы смог?
Потянули,

Покрутили,
Постучали и открыли.

*Пальцы взрослого сплетаются с пальцами ребенка и сжимают его ладонь.
Рука взрослого то сильнее, то слабее сжимает кисть ребенка.
Пальцы взрослого, вставленные между пальцами ребенка, сжимают их, тянут.
Затем крутят.
Ладонь взрослого стучит о ладошку ребенка, а затем взрослый резко высвобождает пальцы ребенка.*

Это упражнение сначала выполняется взрослым и ребенком, а затем «замок» создают только руки самого малыша.

ПЯТЬ ЧЕЛОВЕЧКОВ

Пальцы левой руки — человечки. На каждый палец надевается шляпка, склеенная из бумаги. Человечки в лес пошли, Всего их было пять. Пасхального зайца они Хотели там поймать. Первый — толстяк — ворчливый был, На бочку очень похож. Он недовольно говорил: «Где зайца тут найдешь?» Второй — «Вот он, вот он!» — кричал. А третий, длинный, рыжий, Трусливо плача, отвечал: «Нигде его не вижу!» Четвертый так сказал: «Друзья, мне кажется все глупым. Обратно возвращаюсь я, Не быть бы мне надутым». А самый маленький, чудной — Ну кто бы мог подумать! — Поймал он зайца и домой Принес на зависть людям.	<i>Указательным пальцем правой руки показывают на каждый палец, начиная с большого, далее по тексту.</i>
---	--

ПАЛЬЧИКИ

Большой пальчик сливы трясет, Второй их собирает, Третий в дом несет, Четвертый высыпает, Самый маленький — шалун Все, все, все съедает.	<i>Сгибать пальцы по очереди, начиная с большого.</i>
---	---

ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик маленький, Мизинчик удаленький. Безымянный кольцо носит, Никогда его не бросит. Ну, а этот — средний, длинный, Он как раз посередине. Этот — указательный, Пальчик замечательный. Большой палец, хоть не длинный, Среди братьев самый сильный. Пальчики не ссорятся. Вместе дело спорится.	<i>Сжатые в кулаки пальчики разгибать по одному, в соответствии с текстом.</i> <i>Сжать пальцы в кулак и разжать их.</i>
--	---

ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ БРАТЦЕВ

Пять пальцев на руке своей Назвать по имени сумей. Первый палец — боковой — Называется большой. Палец второй — указчик старательный, Не зря называют его указательным. Третий твой палец как раз посередине, Поэтому средний дано ему имя. Палец четвертый зовут безымянный,	<i>Поочередно разгибать сжатые в кулак пальцы в соответствии с текстом.</i>
--	---

Неповоротливый он и упрямый.
Совсем как в семье, братец младший — любимец.
По счету он пятый. Зовется мизинец.

В ГОСТИ

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный, и последний.
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог.
Вместе пальчики — друзья,
Друг без друга им нельзя!

Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.

Сжать пальцы в кулак и разжать их.

ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот резал,
Этот ел,
Ну, а этот все глядел.

В соответствии с текстом поочередно разжимать сжатые в кулак пальцы.

Сжать пальцы в кулак и разжать их.

Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак.

В соответствии с текстом поочередно разгибать пальцы.

ДРУЖБА

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинай считать опять.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили считать.

Пальцы обеих рук несколько раз ритмично соединяются в замок.

Пальцы левой руки поочередно касаются одноименных пальцев правой руки, начиная с мизинца.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Мы капусту рубим, рубим,
Мы морковку трем, трем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту жмем, жмем.

Движения прямыми кистями вниз-вверх.

Движения кулаков к себе и от себя.

Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.

Интенсивное сжатие рук в кулаки.

ПРОГУЛКА

Пошли пальчики гулять,
А вторые догонять,
Третьи пальчики бегом,
А четвертые пешком,
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути упал.

Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.

Ритмичные движения по столу указательных пальцев.

Движения средних пальцев в быстром темпе.

Медленные движения безымянных пальцев по столу.

Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.

Стук кулаками по поверхности стола.

СТРОИМ ДОМ

Целый день — тук да тук,
Раздается звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим дом для бельчат.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх. Правым большим пальцем (правая рука сверху) ударяем по большому пальцу левой руки.

В течение всего стихотворения «молоток заколачивает гвозди» — большой палец движется сверху вниз, палец другой руки постепенно сги-

Этот дом для белочек,
Этот дом для зайчиков,
Этот дом для девочек,
Этот дом для мальчиков.
Вот какой хороший дом,
В нем мы славно заживем.
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать.

бается.

*Теперь то же самое проделываем получившимся кулаком левой руки,
ударяя по правому большому пальцу.*

*Дети показывают «готовые дома» — вытягивают вперед сжатые в
кулаки руки.*

ЛЕБЕДИ

Лебеди, лебеди, белые лебеди,
Лебеди летели и на воду сели.
Сели, посидели, снова полетели.

*Двигаясь по кругу, дети произносят текст. Машиут руками.
Садятся на корточки.
Продолжают движение по кругу.*

Упражнение повторить несколько раз.

ЛИСТОЧКИ

Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Дети сидят на корточках в кругу.

*Дуют. Встают и, кружась, машут руками.
Кружатся и при соответствующих словах
опять садятся на корточки.*

Дуют.

Встают.

Начинают кружиться и махать руками.

Садятся на корточки.

ДУЕТ, ДУЕТ ВЕТЕР

Дует, дует ветер.
Дует, задувает.
Желтые листочки
С дерева срывает.
И летят листочки
Над лесной дорожкой.
Падают листочки
Прямо нам под ноги.

Дети сидят на корточках в кругу. Дуют, вытягивая губы «трубочкой».

*Встают. Поднимают руки вверх. Выполняют с поднятыми руками
наклоны влево-вправо.*

Бегут по кругу.

Останавливаются.

Садятся на корточки.

С детьми более младшего возраста (или с детьми с проблемами в развитии) эту игру можно проводить, выполняя соответствующие словам движения настоящими листочками.

СОВА

Кто-то из детей — «сова», она «сидит на суку». Дети обращаются к ней: «Совушка-сова, ты большая голова». А сова отвечает: «На суку сижу, во все стороны гляжу, комаров, жуков ловлю. Лечу...» После этого «сова» начинает ловить разбегающихся детей, кого поймает — тот становится «совой».

ГУСИ, ПАСТУХ И ВОАК

Водящий «волк» прячется. Среди оставшихся игроков выбирают «пастуха» (им может стать взрослый).

Пастух. Гуси, гуси! Гуси. Га, га, га. Пастух. Есть хотите? Г у с и. Да, да, да. Пастух. Ну, летите.

Гуси. Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух. Ну, летите, как хотите, только крылья берегите. Выходит спрятавшийся «волк» и ловит разбегающихся «гусей».

БРЕВНЫШКО

Туки, туки, туки, тук,
Топором срубили дуб.

Ладони сложены в замок. Совершать рубящие движения руками (сгибая локти и отводя замок то влево, то вправо).

Мы рубанок в руки взяли
И сучки все обстрогали.

Ладони сложены и выпрямлены. Согнутые локти (ладони у живота) выпрямить вперед. И опять согнуть, приближая ладони к животу.

Вышло гладкое бревно.
Ох, тяжелое оно.
Что нам делать?
Как нам быть?

Поглаживать себя по бокам, прижимая руки к телу.

Все садятся на корточки в кружок.

Кто-то из детей изображает бревно, ложится, прямые руки прижаты

Будем мы бревно катить.
От Пети к Маше,
От Маше к Илюше,
От Илюши к Паше...

к телу. Ребенок, которого называют по тексту, катит «бревно», соседи по кругу слева и справа могут ему помочь.

КАК ЖИВЕШЬ?

— Как живешь? Вот так!	<i>Показать большие пальцы обеих рук, направленные вверх.</i>
— Как идешь?	
— Вот так!	<i>Маршировать.</i>
— Как бежишь?	
— Вот так?	<i>Бег на месте.</i>
— Ночью спишь?	
— Вот так!	<i>Ладони соединить и положить на них голову (щекой).</i>
— Как берешь?	
— Вот так!	<i>Прижать ладонь к себе.</i>
— А даешь?	
— Вот так!	<i>Выставить ладошку вперед.</i>
— Как шалишь?	
— Вот так!	<i>Надуть щеки и кулаками мягко ударить по ним.</i>
— Как грозишь?	
— Вот так!	<i>Погрозить пальцем вперед или друг другу.</i>

ЕСЛИ НРАВИТСЯ ТЕБЕ, ТО ДЕЛАЙ ТАК

Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп.	<i>Хлопать в ладоши.</i>
Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп.	
Если нравится тебе, То и другим ты покажи,	
Если нравится тебе, То делай так: хлоп-хлоп.	
Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп.	<i>Ладонями шлепать себя по коленям.</i>
Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп.	
Если нравится тебе, То и другим ты покажи,	
Если нравится тебе, То делай так: шлеп-шлеп.	
Если нравится тебе, То делай так: тук-тук.	<i>Кулаками стучать по полу (или по столу).</i>
Если нравится тебе, То делай так: тук-тук.	
Если нравится тебе, То и другим ты покажи,	
Если нравится тебе, То делай так: тук-тук.	
Если нравится тебе, То делай так: топ-топ.	<i>Топать ногами.</i>
Если нравится тебе, То делай так: топ-топ.	
Если нравится тебе, То и другим ты покажи,	
Если нравится тебе, То делай так: топ-топ.	
Если нравится тебе,	

То делай так: ай-ай.
 Если нравится тебе,
 То делай так: ай-ай.
 Если нравится тебе,
 То и другим ты покажи,
 Если нравится тебе,
 То делай так: ай-ай.
 Если нравится тебе,
 То делай так: хлоп-хлоп,
 Шлеп-шлеп, тук-тук,
 Топ-топ, ай-ай.
 Если нравится тебе,
 То делай так: хлоп-хлоп,
 Шлеп-шлеп, тук-тук,
 Топ-топ, ай-ай.
 Если нравится тебе,
 То и другим ты покажи,
 Если нравится тебе,
 То делай так: хлоп-хлоп,
 Шлеп-шлеп, тук-тук,
 Топ-топ, ай-ай.

Качать головой вправо-влево. Руками поддерживать щеки.

При соответствующих словах: хлопать в ладоши, ладонями шлепать себя по коленям, кулаками стучать по полу (или по столу), топать ногами, качать головой вправо-влево, руками поддерживая щеки.

У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

У оленя дом большой, А у зайки маленький. Олень сидит, в окошкоглядит. Зайка по полю бежит, В дверь к нему стучит: «Тук-тук, дверь открой, Там в лесу охотник злой!» «Зайка, зайка, забегай! Лапку мне скорей давай».	<i> Руки над головой изображают крышу дома. Руки изображают крышу, но опущены вниз к полу. Правым кулаком подпереть щеку; левая рука поддерживает правую. Бег на месте. Топать ногами, руки на поясе. Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой. Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад. Осматриваться. Зазывные движения рукой. Протянуть руку с открытой ладонью. </i>
---	--

МАРТЫШКИ

Мы — веселые мартышки,
 Мы играем громко слишком,
 Мы в ладоши хлопаем,
 Мы ногами топаем,
 Надуваем щечки,
 Скачем на носочках.
 И друг другу даже
 Языки покажем.
 Дружно прыгнем к потолку,
 Оттопырим ушки,
 Ногу поднесем ко рту,
 Хвостик на макушку.
 Шире рот откроем,
 Гримасы все состроим.
 Как скажу я «раз, два, три» —
 Все с гримасами замри! Раз, два, три.

Выполнять движения в соответствии с текстом.

ЗВЕРОБИКА

Уселась кошка на окошко

Наклоны головы вправо-влево. Круговые движе-

И стала лапой ушко мыть.
И мы движение за кошкой
Рукою можем повторить.
Один, два, три — ну-ка, повтори,
Три, четыре, пять — повтори опять.

Змея ползет лесной тропой,
Как лента, по земле скользит,
И нам движение такое,
Рукой легко изобразить.
Один, два, три — ну-ка, повтори,
Три, четыре, пять — повтори опять.
Мартышка к нам спустилась с ветки.
Мартышка хочет поиграть.
Поскачем, как она, мы, чтобы
Ее немного поддержать.
Один, два, три — ну-ка, повтори,
Три, четыре, пять — повтори опять.

ния ладонью поочередно возле правого и левого уха.

Хлопки в ладоши.

Круговые движения ладонью поочередно возле правого и левого уха.

Извивающиеся движения туловищем.

Рукой показывать волнообразное движение.

Имитация спуска по канату. Подскоки на месте.

НА БАБУШКИНОМ ДВОРЕ

Бабушка, бабушка,
Купим курочку.
Курочка — ко, ко, ко, ко,
Ко, ко, ко, ко.
Бабушка, бабушка,
Купим уточку.
Уточка — итя, итя,
Итя, итя.
Курочка — ко, ко, ко, ко,
Ко, ко, ко, ко.
Бабушка, бабушка,
Купим индюшонка.
Индюшонок — фолди-болди,
Фолди-болди.
Уточка — итя, итя,
Итя, итя.
Курочка — ко, ко, ко, ко,
Ко, ко, ко, ко.
Бабушка, бабушка,
Купим поросенка.
Поросенок — хрюки-хрюки,
Хрюки-хрюки.
Индюшонок — фолди-болди,
Фолди-болди.
Уточка — итя, итя,
Итя, итя.
Курочка — ко, ко, ко, ко,
Ко, ко, ко, ко.
Бабушка, бабушка,
Купим лошаденку.
Лошаденка — скоки, скоки.
Скоки, скоки,
Поросенок — хрюки-хрюки,
Хрюки-хрюки.
Индюшонок — фолди-болди,

Стучать кулаком о кулак.

Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.

Стучать кулаком о кулак. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.

Стучать кулаком о кулак. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево.левой рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладони другой руки.

Стучать кулаком о кулак. Поочередно то левой, то правой полусжатыми ладонями касаться носа, движения круговые. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову поворачивать влево.левой рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движение вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.

Стучать кулаком о кулак. Ладони полусжатые, пальцы смотрят вниз, руки подведены к животу. Движения вверх вниз. Поочередно то левой, то правой полусжатыми ладонями касаться носа, движение круговые. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево.левой рукой поддерживать левую щеку — поворот вправо. Ладошки раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз

Фолди-болди.
 Уточка — итя, итя,
 Итя, итя.
 Курочка — ко, ко, ко, ко,
 Ко, ко, ко, ко.
 Бабушка, бабушка,
 Купим коровенку.
 Коровенка — муки, муки,
 Муки, муки.
 Лошаденка — скоки, скоки,
 Скоки, скоки.
 Поросянок — хрюки-хрюки,
 Хрюки-хрюки.
 Индюшонок — фолди-болди,
 Фолди-болди.
 Уточка — итя, итя,
 Итя, итя.
 Курочка — ко, ко, ко, ко,
 Ко, ко, ко, ко.

Указательным пальцем одной! руки стучать о ладонь другой руки.

Стучать кулаком о кулак. Руки сжаты в кулаки. Указательные пальцы выставлены вперед. Руки поднять к макушке, де лая «ро-га». Пободаться. Ладо ни полусжатые, пальцы смотрят вниз, подведены к животу. Движения вверх-вниз. Поочередно то левой, то правой полу сжатыми ладонями касаться носа, движения круговые. Правой рукой поддерживать правую щеку, голову повернуть влево.левой рукой поддерживать левую щеку — по ворот вправо. Ладони раскрыты, подведены к животу, поочередно совершать кистью одной руки движения вверх, другой — вниз. Указательным пальцем одной руки стучать о ладонь другой руки.

К БАБУШКЕ ЗАБАВУШКЕ

Лады, лады, ладушки.
 Едем в гости к бабушке.
 К нашей милой бабушке,
 Бабушке Забавушке.
 Едут к ней ребятушки,
 Милые внучатушки.
 Вот идет петушок.
 Гордо поднял гребешок.
 Красная борода,
 Важная походка.

Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом.

Вышла курочка гулять,
 Свежей травки пощипать,
 А за ней ребятки —
 Желтые цыплятки.
 Вот козленок озорной
 Вдруг затряс бородой,
 Головой качает,
 Рожками пугает.
 Кошка очень хороша,
 Ходит мягко, не спеша,
 Сядет, умывается.
 Лапкой вытирается.
 Вот щенок озорной.
 Он с лохматой головой,
 Бегаёт и лает,
 Во дворе играет.
 Уточка-голубушка
 По двору идет.
 Уточка вразвалочку
 Деточек несет.
 Вот веселые ребятки,
 Розовые поросятки.

Дети идут, высоко поднимая ноги, с оттянутым вниз носком («носок смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Дети активно «машут крыльями» — поднимают и опускают руки.

Дети идут на носках, сложив руки за спиной. Легкий бег, руки отведены назад. Помахивать, как крыльями, кистями рук.

Дети подпрыгивают, отталкиваются одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо-влево, прижимают к голове указательные пальцы, имитируя рожки козленка.

Дети идут мягким пружинистым шагом, имитируют движение улыбающейся кошки.

Дети выполняют легкий «пружинистый» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону); руки согнуты в локтях перед грудью (как лапки у щенка), кисти расслаблены; голова (мордочка щенка) приподнята.

Дети идут шагом, слегка раскачиваясь, руки сложены за спиной, как крылышки.

Дети стоят на месте, руки у них согнуты в локтях; с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево.

У них носик пяточком,
Хвостики торчат крючком.
Цок, цок, цок, цок,
Вот лошадка — серый бок.
Начала она скакать, Пригла-
шает поиграть.
Лады, лады, ладушки,
Где были?
— У бабушки!
Нас бабуся привечала,
Всех ребяток угощала.
До свиданья, бабушка,
Бабушка Забавушка!
Начала она скакать,
Приглашает поиграть.

Обыкновенный шаг с высоким подниманием ног.

Согнув в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.

*Бег, колени поднять высоко, носок ноги оттянуть, корпус слегка от-
клонить назад. Дети идут друг за другом или двигаются врассып-
ную.*

Дети помахивают рукой, прощаясь с бабушкой.

Лады, лады, ладушки,
Где были?
— У бабушки!
Нас бабуся привечала,
Всех ребяток угощала.
До свиданья, бабушка,
Бабушка Забавушка!

ЛЕСНЫЕ ЖИТЕЛИ

Добрый лес, старый лес,
Полный сказочных чудес!
Мы идем гулять сейчас
И зовем с собою вас!
Ждут вас на лесной опушке
Птички, бабочки, зверушки.

Паучок на паутинке

И кузнечик на травинке!

Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет.
А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь:
«У-у! У-у!»
Я вразвалочку иду!»
А веселые зайчата —
Длинноухие ребята —
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.
Шел по лесу серый волк,
Страшный волк — серый бок!
Он крадется за кустами,
Грозно щелкает зубами!

Широко развести руки в стороны.

*Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.
Ходьба.*

Присесть.

*Медленно подняться, повороты вправо-влево с
вытянутыми руками.*

*Пальцами правой руки выполнить от плеча левой
руки перебирающие движения вниз.*

*Пальцами левой руки выполнить от плеча правой
руки перебирающие движения вниз.*

*Мягкий пружинистый шаг, спина слегка прогну-
та вперед, «лапки» перед грудью.*

*Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены
ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание
с ноги на ногу. Раскачивание туловища из сторо-
ны в сторону.*

*Прыжки. Ладони прижаты к голове, изображая
«ушки на макушке».*

*Широкий, пружинистый шаг с чуть наклонен-
ным вперед корпусом. Руки попеременно выно-
сить вперед.*

Вот лягушка по дорожке
 Скачет, вытянувши ноги,
 По болоту скок-скок-скок,
 Под мосток, за кусток — и молчок.
 Ой, ты, дедушка-ежок,
 Не ходи на бережок!
 Там промочишь ноги,
 Теплые сапожки!
 Ищут маму медвежата,
 Толстопятые ребята,
 Неуклюжие, смешные,
 Все забавные такие.
 В воздухе над лужицей
 Стрекозы быстро кружатся,
 Взлетают и садятся,
 На солнышке резвятся.
 Вот ползет сороконожка
 По тропинке на дорожку.
 Спинка изгибается,
 Ползет — переливается.
 Нес однажды муравей
 Две травинки для дверей,
 На полянке под кустом
 Муравьишка строит дом.
 Птички в гнездышках проснулись,
 Улыбнулись, встрепенулись:
 «Чик-чирик, друзьям привет!
 Мы летаем выше всех!»
 До свиданья, старый лес,
 Полный сказочных чудес!
 По тропинкам мы гуляли,
 На полянке поскакали,
 Подружились мы с тобой,
 Нам теперь пора домой.

Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперед.

Легкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена.

Ноги на ширине плеч. Пере-ступание с ноги на ногу. Раскачивание туловища из стороны в сторону.

*Бег чередуется с остановками.
 Во время остановок — присесть.*

Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего.

Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече.

Легкий бег врассыпную; дети изображают, как птички чистят крылышки, машут, хвостиком (руки сзади, ладонями друг к другу), легко прыгают.

*Помахивание рукой, повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба.
 Прыжки.*

*Широко развести руки в стороны.
 Ходьба.*

ЗАВОДНЫЕ ИГРУШКИ

Посмотрите, в магазине
 Все игрушки на витрине:
 Заводные зайчики,
 Куколки и мячики,
 Пушистые котята,
 Матрешки, медвежата —
 Все на полочках сидят,
 С нами поиграть хотят.
 Вот солдатики стоят,
 Начинается парад!
 Раз, два, три, четыре, пять —
 Начинаем мы шагать.
 Вот бегут машины,
 Шуршат своими шинами.
 Желтые и красные —
 Все такие разные.
 Бум-бум, тра-та-та!
 Барабан гремит с утра —

Широко развести руки в стороны.

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

*Присесть.
 Прыжки.
 Исходное положение — стойка смирно.*

*Дети маршируют друг за другом или передвигаются врассыпную.
 Дробно топают с продвижением вперед. Спина прямая, голову низко не опускать, ноги согнуть в коленях.*

Дети имитируют игру на барабане.

Зайчики играют,
Лапкой ударяют.
Медвежонок взял гармошку,
Поиграть решил немножко,
Раз, два! Поворот...
Он танцует и поет.

Вот матрешки-крошки,

Пестрые одежки,
Яркие платочки,
Розовые щечки,
Вот забавная мартышка, Обезьяна-шалунишка.
Раз и два, опять наклон!
Хочет поиграть хвостом!
Вот утята-малыши,
Тоже очень хороши.
Желтые головки
Наклонили ловко.
Эй, скорее посмотри:
Куклы танцевать пошли,
Ножки выставляют,
В гости приглашают.
Ой, какой веселый мячик,
Так и скачет, так и скачет!
Мне б его скорей поймать,
Чтобы снова поиграть.
Всех красивей паровоз:
Две трубы и сто колес.
Ну а едут в нем игрушки —
Куклы, зайчики, петрушки.

Выполнить легкие прыжки то на одной, то на другой ноге.

Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Имитируют руками игру на гармошке — «сдвигают и растягивают меха гармошки». Затем, не спеша, пружиня в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя.

Руки на поясе, полуприседания с поворотом вправо-влево.

Руками держать «кончики платочков», выполняя наклоны вправо-влево.

Потереть щечки.

Руки согнуть в локтях, развернув ладони наружу и растопырив пальцы. Дети выполняют наклоны то в одну, то в другую сторону.

Дети наклоняются вперед и выпрямляются. Руки — «крылышки» находятся за спиной, голова при наклоне не опускается.

Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу. Поочередно выставлять на пятку то правую, то левую ногу.

Прыжки.

Дети имитируют движение паровозика, дробно топая с продвижением вперед.

ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА

Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз, Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз!	<i>Дети поднимают и опускают плечи. Поворачивают корпус влево. Поворачивают корпус вправо. Поднимают голову вверх. Опускают голову. Выполняют легкие полуприседания. Резко приседают.</i>
---	---

ЕХАЛИ-ЕХАЛИ

На лошадке ехали,
В огород заехали.
Гоп-гоп-гоп! (2 раза)
На машине ехали,
До угла доехали.
Би-би-би! (2 раза)
Паровозом ехали,
До горы доехали.
У-у-у! (2 раза)

Дети выполняют легкие приседания, руки вытянуты («держат возжжи »).

Хлопки: два коротких, один — длинный.

Повороты руками, которые «держат руль».

Хлопки: два коротких, один — длинный.

Руки согнуты в локтях; поочередные движения левой и правой руками вперед-назад.

Хлопки: два коротких, один длинный.

ЛАДУШКИ

Ладушки, ладушки,
Мы пекли оладушки.
Испекли мы целых
Пять,
Один кошке надо дать.
Один коту
С усами,
Три
Съедим мы сами!

*Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой;
поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой.*

Показать пять пальцев.

Отвести правую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.

Отвести левую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.

Показать «усы».

Показать три пальца.

Поглаживать живот.

ЖУК

К нам жук влетел,
Зажужжал и запел:
«Ж-ж-ж».
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
«Ж-ж-ж».
Вот и влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
«Ж-ж-ж».
Жук на нас хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал
И закружился.

Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди и тут немножко.
Жук вверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж».

Плавные взмахи руками.

Правую руку отвести в сторону.

Плавный поворот головой в правую сторону.

Поворот вокруг себя в правую сторону.

Левую руку отвести в сторону.

Плавный поворот головы в левую сторону.

Поворот вокруг себя в левую сторону.

Плавные взмахи руками.

Плавные отталкивающие движения.

Плавные взмахи руками при одновременном приседании на корточки, подняться. Вращательные движения вокруг себя.

Показать правую ладонь,

Левой ладонью как бы погладить жука.

Показать левую ладонь

Правой ладонью как бы погладить жука.

Взгляд устремлен вверх.

Плавный подъем рук.

Подъем на носки.

Сожалеющий жест.

Хлопки в ладоши.

Плавные взмахи руками.

ТАНЕЦ В КРУГУ

Мы сейчас пойдем направо дружно.
А потом пойдем налево дружно.
В центре круга соберемся дружно.
И на место все вернемся дружно.
Мы тихонечко присядем дружно.
И немножечко приляжем дружно.
Мы поднимемся тихонько дружно.
И попрыгаем легонько дружно.
Пусть попляшут наши ноги дружно.
И похлопают ладони дружно.
Повернемся мы направо дружно.
Не начать ли все сначала дружно?

Дети берутся за руки, становятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

*Дети складывают руки под щекой.
Выполнять движения в соответствии с текстом.*

Дети притопывают ногами. Хлопают в ладоши.

Кружатся в правую сторону.

Дети снова берутся за руки.

ВОТ ТАК БАБУШКА ПРЯДЕТ

Вот так бабушка прядет.
Мама так пирог печет.

*Перебирающие движения пальцами в воздухе сверху-вниз и снизу-вверх.
Левая ладонь лодочкой вытянута вперед; правая ладонь лодочкой накрывает левую.*

Так цыплят зовет сестра.
Я на липу влез с утра.
Колет дед вот так дрова.
Я несу их в глубь двора.
Так отец рубанком струг.
Все умею я, мой друг!

*Движения, имитирующие кормление цыплят.
Имитация подъема на дерево.
Взмахи соединенными руками перед собой.
Выполнять движения в соответствии с текстом.
Руки развести в стороны.*

У МЕДВЕДЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

У медведя дом большой,
А у зайца — маленький.
Наш медведь пошел домой,
А за ним и зайка.
Мы зверяток провожаем
И урок наш продолжаем.

*Руки поднять вверх, подъем на носки.
Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.
Переступание с ноги на ногу.
Прыжки.
Прощальные взмахи рукой.
Дети садятся за парты.*

МАТРЕШКИ

Мы, матрешки,
Вот такие крошки.
Посмотрите, вот у нас
Красные сапожки.

*Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами вправо и влево.
Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу слегка отвести назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, взглянуть на пятку).
Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить движение тремя притопами.*

Мы, матрешки,
Вот такие крошки.
Посмотрите, вот у нас
Розовые щечки.
Мы, матрешки,
Вот такие крошки.
Посмотрите, вот у нас
Яркие платочки.

*Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами вправо и влево.
Растирание руками щек.
Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотами влево и вправо.
Повороты головы вправо-влево, взявшись «за кончики платочков».*

ПЕТРУШКА

Стоит в лесу избушка,
А в ней живет Петрушка.
К нему идут зверушки
Попрыгать, поиграть.
Олени, носороги,
Медведи из берлоги
Приходят друг за дружкой
Попрыгать, поиграть.
Косули и еноты,
Ежи и бегемоты
Идут после охоты
Попрыгать, поиграть.
Малиновка, овсянка,
Живая обезьянка,

У всех одно и то же —
Попрыгать, поиграть.
Стоит в лесу избушка,
А в ней живет Петрушка.
К нему идут зверушки
Попрыгать, поиграть.

*Руки над головой изображают крышу дома.
Движение, имитирующее игру на дудочке.
Ходьба.
Прыжки.
Скрещивание рук над головой.
Переступание с ноги на ногу.
Ходьба.
Прыжки.
Выполнять «пружинку», руки на поясе.

Ходьба.
Прыжки.
Ритмичные взмахи руками.
Покачивание туловища вправо-влево; руки согнуть в локтях, ладони открыть.
Ходьба.
Прыжки.
Руки над головой изображают крышу дома.
Движение, имитирующее игру на дудочке.
Ходьба.
Прыжки.*

ОГОРОД

Мы лопатки взяли,
Грядки раскопали.
Раз-два, раз-два —
Вот как раскопали,
Грабли в руки взяли,
Грядки причесали.
Раз-два, раз-два —
Вот как причесали.
Семена рядами
В землю мы сажали
Раз-два, раз-два —
Вот как мы сажали.
Мы водой прохладной
Грядки поливали.
Раз-два, раз-два —
Вот как поливали.
Урожай богатый
Дружно собирали.
Раз-два, раз-два —
Вот как собирали.
Хоровод и песни
Сами затевали.
Раз-два, раз-два —
Вот как затевали.

*Движения, имитирующие носку лопаты на плече.
Выполнять движения в соответствии с текстом.

Движения, имитирующие носку граблей на плече.
Выполнять движения в соответствии с текстом.

Движения, имитирующие полив грядок из лейки.

Полуприседания влево-вправо с отводом руки.

Левая рука на поясе; правая отведена в сторону — поворот вправо.
Правая рука на поясе; левая отведена в сторону — поворот влево.
Левая рука на поясе; правая отведена в сторону — поворот вправо.
Правая рука на поясе; левая отведена в сторону — поворот влево.*

БАБОЧКА

Утром бабочка проснулась.
Потянулась, улыбнулась.
Раз — росой она умылась.
Два — изящно покружилась.
Три — нагнулась и присела.
На четыре — улетела.

Плавные взмахи руками. Выполнять движения в соответствии с текстом.

БУРАТИНО

Буратино потянулся. Раз — нагнулся Два — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно На носочки встать.	<i>Выполнять движения в соответствии с текстом.</i> <i>Жест сожаления.</i> <i>Повороты вправо-влево.</i> <i>Руки вверх.</i> <i>Подъем на носки.</i>
--	---

ДВЕ ЛЯГУШКИ

Видим, скачут по опушке
Две зеленые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать с пятки на носок.
На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо наклонялись,
Влево наклонялись.
Вот здоровья в чем секрет,
Всем друзьям физкульт привет!

Руки на поясе.
Полуприседания вправо-влево.
Переступание с носка на пятку.

Руки на поясе.
Полуприседания вправо-влево.
Выполнять движения в соответствии с текстом.

Ходьба на месте.

НА ЕЛКУ

Лесом по проселку
Шли сюда на елку.
Ну, давай подпевай:
Шли сюда на елку.
Вот бегут зайчишки,
Зайчики-трусишки.
Ушками задвигали,
У елочки запрыгали.
Вот шагают петушки,
Золотые гребешки.
Красные сапожки
На высоких ножках.

Руки на поясе. Три шага вперед, притоп.
Три шага назад, притоп.
Хлопки в ладоши стоя на месте.

Прыжки вперед.
Прыжки назад.
Ладонями изобразить «ушки на макушке».
Прыжки.
Ходьба с подниманием прямых ног; широкие маховые движения руками.

Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу слегка отвести назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, взглянуть на пятку). Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить движение тремя притопами.
Ходьба на носках мелкими шагами (очень мягко).

Ну-ка, выходи-ка,
Серый кот-мурлыка,
Бархатные лапки,
На лапках цап-царапки.
Вышел из берлоги
Мишка на дорогу.
Лапами захлопал,
По снегу затопал.
Лесом по проселку
Шли сюда на елку.
Ну, давай подпевай:
Шли сюда на елку.

Попеременное поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот.

Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу.

Раскачивание туловища из стороны в сторону.

Руки на поясе. Три шага вперед, притоп.
Три шага назад, притоп.
Хлопки в ладоши стоя на месте.

Здравствуй, лес, прекрасный
лес,
Полный сказок и чудес!
Ты о чем шумишь листвою
Ночью темной, грозовою?
Кто в глуши твоей таится?
Что за зверь? Какая птица?
Все открой, не утай.
Ты же видишь —
Мы свои.
Только в лес мы вошли —
Появились комары.

Дальше по лесу шагаем,
И медведя мы встречаем.
Снова дальше мы идем —
Перед нами водоем!
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз-два, раз-два —
Позади теперь вода!
Раз-два, раз-два —
Позади теперь вода!
Руки выше поднимаем,
Дышим ровно, глубоко.
Ветер дует нам в лицо —
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише —
Деревцо все выше, выше.
Раз — присядка,
Два — прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята, как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата — спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть.
Ну а мишка косолапый,
Широко расставив лапы,
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало —
Начинаем все с начала!
Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисичку обхитрим —
На носочках пробежим.
Зайчик скачет быстро в поле,
Очень весело на воле!
Подражаем мы зайчишке,
Непоседе-шалунишке,
Но закончилась игра,
Заниматься нам пора!

ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС

*Широко развести руки в стороны.
Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.
Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо-влево.*

Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.

Широко развести руки в стороны.

Прижать обе ладони к груди.

Широко развести руки в стороны.

Маршировать.

Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела.

Маршировать.

Раскачивание туловища из стороны в сторону.

Маршировать.

Руки в стороны.

Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.

Прыжки.

Маршировать.

Прыжки.

Маршировать.

Руками махать себе на лицо.

Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево.

Приседания, руки вперед.

*Плавное поднимаясь, поднять руки вверх,
встать на носки.*

Присесть.

Подпрыгнуть.

Ладони на голову — «ушки на макушке».

Кулаками протереть глаза.

Потягивание с отводом рук.

Зевнуть, прикрывая рот ладонью.

Покачивание бедрами из стороны в сторону.

Прогнуться в спине вперед.

Легкий прыжок вверх.

Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса.

Ноги на ширине плеч.

Переступание с ноги на ногу.

Раскачивание из стороны в сторону.

Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.

Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.

Бег на месте на носках.

Прыжки на носках.

Ладони на голову — «ушки на макушке».

Тихо сесть за парты.

ПАУЧОК

На изогнутый сучок
Сломанной осинки
Опустился паучок

С крестиком на спинке.

Свил уютный гамачок,

Сам в сторонку —
И молчок.

Левая рука вытянута вперед.

Ладонь повернута вниз.

Пальцами правой руки выполнять от плеча левой руки перемещающие движения вниз.

Указательным пальцем левой руки начертить крестик на тыльной стороне правой ладони.

Левая ладонь округлена: изображает гамачок. Пальцы правой руки собраны в щепоть. Опустить щепоть в «гамачок».

Руки за спину.

Указательный палец правой руки поднести к губам.

ХОМЯЧОК

Хомка, Хомка, хомячок —
Полосатый бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз-два-три-четыре-пять —

Хочет Хомка сильным стать!

Руки на поясе, выполнять повороты вправо-влево. Поднять левую руку вверх, правой рукой поглаживать левый бок. Поднять правую руку вверх, левой рукой поглаживать правый бок.

Потягиваясь, поднять руки вверх.

Правая рука вверх, левая вниз, выполнять пружинящие движения назад, меняя руки.

Выполнять движения в соответствии с текстом.

Маршировать.

Руки в стороны, ритмично сгибать руки в локтях.

Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук.

ПЧЕЛЫ

Пчелы в ульях сидят
И в окошко глядят.

Порезвиться захотели,
Друг за другом полетели.

Присесть на носках, спина прямая.

Правым кулаком подпереть щеку.левой рукой поддерживать локоть правой.

Встать.

Произвольные взмахи руками.

ЛЕТНЯЯ

Подарило лето
Вместе с солнцем ярким
Мамам, бабушкам и детям
Вкусные подарки.
Мы в лесу гуляли,
Мы грибы искали.
Раз грибочек, два грибочек —
Полный кузовочек.
Около тропинки
Рвали мы малинку.
Раз малинка, два малинка —
Полная корзинка.
По саду гуляли,
Яблочки мы рвали.
Вкусных, красных, ароматных
Много мы набрали.
Принесем мы маме
Кузовок с грибами,
Красных яблок и малинки
Полную корзинку.

Идти по кругу по часовой стрелке, взявшись за руки.

Присесть, имитируя сбор грибов в кузовок.

Встать, имитируя срывание с кустика малины.

Встать на носки, поднять руки вверх, имитируя срывание с дерева яблок.

Идти по кругу против часовой стрелки, взявшись за руки.

Рыбки плавали, ныряли
В чистой светленькой воде.
То сойдутся-разойдутся,
То зароются в песке.
Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три —
Морская фигура, замри.
Кто это? Что это? Как угадать?
Кто это? Что это? Как разгадать?

Это рыбацкая лодка,

А это морская звезда,

Это, конечно, улитка.
Всех разгадаю вас я.

МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Выполнять движения в соответствии с текстом.

Ноги на ширине плеч, покачивание руками справа-налево, изображая волны. Руки поднять вверх и, изображая фонарики, опустить вниз.

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки поднять вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.

Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполнять покачивания из стороны и сторону. Руки поднять вверх, сжимая и разжимая пальцы, затем опустить руки вниз.

*Руки в стороны, выполнять круговые движения.
Руки развести в стороны.*

КОЛПАЧОК, КОЛПАЧОК

Колпачок, колпачок,
Красные сапожки,
Тоненькие ножки.
Мы тебя поставили,
Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь.
Я, по правде, люблю всех,
А вот... (имя любого выбранного ребенка)
лучше всех!
Колпачок, колпачок,
Тоненькие ноги,
Красные сапожки.
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,
На ноги поставили,
Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь.

Дети водят хоровод вокруг одного ребенка — «Колпачка».

Колпачок, танцуя, поочередно выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.

Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу.

Колпачок указывает на одного из детей и называет его имя.

Выбранный ребенок становится Колпачком.

Дети водят хоровод вокруг нового Колпачка.

Колпачок, танцуя, выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.

Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу, указывает на одного из детей и называет его имя...

КАРАВАЙ

Как на (имя ребенка) именины
Испекли мы каравай:
Вот такой вышины,
Вот такой нижины,
Вот такой ширины,
Вот такой ужины.
Каравай, каравай,
Кого любишь выбирай!
Я, по правде, люблю всех,
А вот (имя выбранного ребенка)
лучше всех!
Как на (имя ребенка) именины
Испекли мы каравай:

Дети водят хоровод вокруг ребенка-именинника.

Поднимают сомкнутые руки вверх.

Присаживаясь на корточки, опускают руки.

Дети расходятся на ширину вытянутых рук, растягивая круг.

Дети сходятся в центр круга, опуская руки вниз и немного вперед.

Именинник выбирает детей, обходя их по кругу.

Показывает на одного из детей в круге.

Игра повторяется с выбранным ребенком.

Вот такой вышины,
Вот такой нижины,
Вот такой ширины,
Вот такой ужины.
Каравай, каравай,
Кого любишь выбирай!

*Дети поднимают сомкнутые руки вверх.
Присаживаясь на корточки, опускают руки.
Дети расходятся на ширину вытянутых рук.
Дети сходятся в центр круга.
Именинник выбирает детей, обходя их по кругу. Показывает на одного из детей в круге.*

ЛЕТИТ ПО НЕБУ ШАР

Летит, летит по небу шар,
По небу шар летит.
Но знаем мы, до неба шар
Никак не долетит.

*Каждое слово постепенно и последовательно заменяется соответствующим движением.
Тот, кто, вместо того чтобы выполнить движение, говорит слово, выбывает из игры.*

КАРУСЕЛИ

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, Не спешите.
Карусель остановите. Стоп.
Повторить упражнение (двигаться против часовой стрелки).

*Взрослые и дети встают в круг и берутся за руки (или за обруч). Двигаются по кругу по часовой стрелке.
Идут быстро, еще быстрее, затем бегут.
Постепенно замедляют движение, переходя на ходьбу.
Медленная ходьба.
Остановиться и присесть на корточки.*