



|  |  |
| --- | --- |
| ***А****А - начало алфавита,**Тем она и знаменита.**А узнать ее легко:**Ноги ставит широко.* | ***Коза****Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,**И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,**И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,**И ножками потопаем, потопаем, потопаем.* |
| ***Аист****-Аист, аист, длинноногий,**Покажи домой дорогу.**Аист отвечает:**-Топай правою ногой,**Топай левою ногой.**Снова - правою ногой,**Снова - левою ногой,**После - правою ногой,**После - левою ногой,**Вот тогда придешь домой.* | ***Бабочка.****Спал цветок и вдруг проснулся,**Больше спать не захотел.**Шевельнулся, потянулся,**Взвился вверх и полетел.**Солнце утром лишь проснется,**Бабочка кружит и вьется.*Сидя за партой, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. 1 -руки через стороны вверх - вдох; 2 - и.п. - выдох.1 - плавно поднять руки вверх, смотреть на пальцы; 2 - руки вниз; 3 - присед; 4 - и. п. После слов: "Солнце утром…" маховые движения руками, кружение. |
| ***Бокс.****Резкое сгибание и разгибание рук,**пальцы сжаты в кулак.* | ***Ванька-Встанька.****Ванька-Встанька,**Приседай-ка.**Непослушный ты какой!**Нам не справиться с тобой.* |
| ***БУРАТИНО.****Буратино потянулся,**Раз - нагнулся,**Два - нагнулся,**Три - нагнулся.**Руки в стороны развел,**Ключик, видно, не нашел.**Чтобы ключик нам достать,**Нужно на носочки встать.* | ***Ветер.****Ветер дует нам в лицо,**Закачалось деревцо.**Ветер тише, тише, тише.**Деревцо все выше, выше.*Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются. |
| ***Колка дров***И. п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены: наклониться вперед, руки опустить вниз, вернуться в и.п. | ***Волчок***Исходное положение - руки на поясе. Прыжки на двух ногах (1-4 раза). Прыжки с поворотами направо до и. п. (5-8 раз). То же с поворотами налево.  |
| ***Котята***И. п. - стойка ноги врозь. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести и, отводя плечи назад, прогнуться - вдох.. Расслабив мышцы, вернуться в и.п. - выдох.. Темп медленный. | ***Ветер елочки качает***Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. То же вправо, не останавливаясь. Повторить 8-10 раз. |
| ***Крылья***Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны вверх - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. | ***Дровосек.***Соединенные пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором, затем выпрямиться. |
| ***Дождь.****Приплыли тучи дождевые:**- Лей, дождь, лей!**Дождинки пляшут, как живые:** *Пей, рожь, пей!*

*И рожь, склонясь к земле зеленой,**Пьет, пьет, пьет.**А теплый дождик неугомонный**Льет, льет, льет.**Дети стоят, вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.*  | ***Гуси.***Учитель предлагает детям быть гусями, которые пасутся, щиплют травку (у доски). За партами их домик.*Тега-тега-тега!**Гуси белые, гуси серые,**Ступайте домой!**Гуси шеи длинные вытянули,**Лапы красные растопырили,**Крыльями машут,**Носы раскрывают.*Дети имитируют ходьбу гусей, двигаясь, слегка согнув ноги в коленях, вытягивая на каждом шагу шею вперед, махая руками.Все вместе произносят: "Га - га - га! Не хотим домой. Нам и здесь хорошо!" Гуси продолжают щипать травку, гулять по лугу, пока учитель не крикнет: "Все по домам!" |
| ***Кузнечики****Поднимайте плечики,**Прыгайте, кузнечики,**Прыг-скок, прыг-скок.**Сели, травушку покушаем,**Тишину послушаем.**Выше, выше, высоко,**Прыгай на носках легко.* | ***Кузнец**** *Эй, кузнец-молодец,*

*Захромал мой жеребец.**Ты подкуй его опять.** *Отчего ж не подковать?*

*Вот гвоздь, вот подкова.**Раз, два - и готово.*Дети шагают, припадая то на одну, то на другую ногу, разводят руки в сторону, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.*.* |
| ***Л****Буквой Л расставим ноги,**Словно в пляске - руки в боки.**Наклонились влево, вправо,**Влево, вправо…**Получается на славу.**Молодцы!**Влево - вправо, влево - вправо…* | ***Грибы****Гриша шел - шел - шел,**Белый гриб нашел.**Раз - грибок,**Два - грибок,**Три - грибок,**Положил их в кузовок.*Дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения неторопливы, ритмичны. |
| ***Летает - не летает***Учитель называет слова и предлагает детям "махать крыльями" в том случае, если называемый им предмет обозначает летающее насекомое или птицу. Слова могут быть такими: стрекоза, парта, дом, вертолет, книга, самолет, мяч, бабочка, белка, лебеди. | ***Карусели****Еле - еле, еле - еле**Завертелись карусели,**А потом кругом, кругом,**Все бегом, бегом, бегом,**Тише, тише, не спешите!**Карусель остановите,**Раз - два, раз - два!**Вот и кончилась игра!* |
| ***Жук****На лужайке, на ромашке**Жук летал в цветной рубашке.**Жу - жу - жу, жу - жу - жу,**Я с ромашками дружу.**Тихо по ветру качаюсь,**Низко- низко наклоняюсь.**Я нашла себе жука**На большой ромашке.**Не хочу держать в руках -**Пусть лежит в кармашке (дети показывают)**Ой, упал, упал мой жук (нагибаются)**Нос испачкал пылью.**Улетел зеленый жук,**Улетел на крыльях (машут руками)* | ***Ёлочка****У маленьких детишек ёлочка большая.**Огоньками и шариками ёлочка сверкает.**Ай да ёлочка, погляди, погляди (хлопают)**Деткам, ёлочка, посвети, посети.**(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи)**Не коли нас, ёлочка,**Веточкой лохматой (грозят пальчиком)**Убери иголочки**Дальше от ребяток.* |
| ***Лебеди****Лебеди летят, крыльями машут,**Прогнулись над водой,**Качают головой.**Прямо и гордо умеют держаться,**Очень бесшумно на воду садятся.* | ***Ветерок****Ёлочки зеленые**На ветру качаются,**На ветру качаются,**Низко наклоняются.**Сколько ёлочек зеленых,**Столько сделаем наклонов.* |
| ***Листочки****Мы листики осенние,**На ветках мы сидим.**Дунул ветер - полетели.**Мы летели, мы летели**И на землю тихо сели.**Ветер снова набежал**И листочки все поднял.**Закружились, полетели**И на землю снова сели* | ***Зайка****Раз, два, три, четыре, пять,**Начал заинька скакать.**Прыгать заинька горазд,**Он подпрыгнул десять раз* |
| ***Лесная лужайка****Мы к лесной лужайке вышли,**Поднимая ноги выше,**Через кустики и кочки,**Через ветви и пенечки.**Кто высоко так шагал -**Не споткнулся, не упал.* | ***Лебеди****Лебеди летели**И на воду сели.**Сели, посидели,**Снова полетели.* |
| ***Лошадка****Вот помощники мои,**Их как хочешь поверни.**По дороге белой, гладкой**Скачут пальцы, как лошадки.**Чок - чок - чок, чок - чок - чок,**Скачет резвый табунок*Дети сидят за партой, руки на парте ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев. | ***Пчелки****Учитель: Полетели пчелки**Собирать мед с цветочков* *Мишка-медведь идет,* *Мед у пчелок унесет.* *Пчелки домой!**Дети: Этот улей - домик наш,* *Уходи, медведь, от нас:* *Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж!*Пчелки летают и жужжат. Пчелки летят в улей. Медведь направляется туда же. Пчелки машут руками, прогоняя медведя, и улетают от него. Медведь старается их поймать.*.* |
| ***Лошадки****Эй, лошадки, все за мной!**Поспешим на водопой.* (Руки вперед, пружинистые движения ног)*Вот широкая река,**В ней холодная вода.**Пейте!* (Плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)*Хороша водица!**Постучим копытцем!* (Поочередное притоптывание то левой, то правой ногой.)*Эй, лошадки, все за мной.**Поскакали домой. Гоп - гоп - гоп!* (прыжки на месте) | ***Зайка****Зайка серенький сидит**И ушами шевелит* (дети показывают).*Зайке холодно сидеть,**Надо лапочки погреть* (дети показывают).*Раз-два, надо лапочки погреть.**Зайке холодно стоять,**Надо зайке поскакать* (дети скачут).*Кто-то зайку напугал -**Зайка - прыг - и убежал* (дети садятся). |
| ***Маляры****Красим дом* (плавно сверху вниз водим руками).*Красим скамейку* (движения слева направо) | ***Зайцы****Взялись зайцы за бока,**Заплясали гопака.**Прилетели утки,**Заиграли в дудки.**Ах, какая красота,**Заиграли в дудки.*(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.) |
| ***Матрешки****Мы веселые матрешки,**Ладушки, ладушки.**На ногах у нас сапожки,**Ладушки, ладушки,**В сарафанах наших пестрых,**Ладушки, ладушки,**Мы похожи словно сестры,**Ладушки, ладушки.* | ***Зайчик****Зайцу холодно сидеть,**Нужно лапочки погреть.**Лапки вверх, лапки вниз,**На носочки подтянись.**Лапки ставим на бочок,**На носочках скок - скок - скок.**А затем вприсядку,**Чтоб не мерзли лапки.* |
| ***Музыканты****Я на скрипочке играю* (изображают игру на скрипке),*Тили - тили - тили.**Скачут зайки на лужайке,**Тили - тили - тили.**А теперь на барабане.**Бум - бум - бум,**Трам - трам - трам!**В страхе зайки разбежались**По кустам.* | ***Землянику ищем****Мы шли- шли - шли,**Землянику нашли.**Раз, и два, и три, и четыре, и пять,**Начинаем искать опять.*Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, кончиками пальцев левой руки коснуться правой ноги, правая рука остается на поясе - выдох. Выпрямиться - вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги - быстро срываем ее. |
| ***Мороз****Я мороза не боюсь,**С ним я крепко подружусь.**Подойдет ко мне мороз,**Тронет руку, тронет нос*(Показывают руку, нос)*Значит надо не зевать,**Прыгать, бегать и играть.* | ***Качели***Встав парами лицом друг к другу и держась за руки, дети делают поочередные приседания. |
| ***Мяч****Мой веселый звонкий мяч,**Ты куда помчался вскачь?**Красный, синий, голубой,**Не угнаться за тобой.*Воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев). | ***Потягушки****Чтоб совсем проснуться,**Нужно потянуться!*И. П. - основная стойка, руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить. Вернуться в И. П. |
| ***Мы писали****Мы писали, мы писали,**А теперь все дружно встали,**Ножками потопали, ручками похлопали,**Затем пальчики сожмем;**Сядем и писать начнем.* | ***Рыбки****Рыбки весело резвятся**В чистой тепленькой воде,**То сожмутся, разожмутся,**То зароются в песке.* |
| ***Мы писали****Мы писали, мы писали,**Наши пальчики устали.**А теперь мы отдохнем -**И опять писать начнем.* | *Руки в стороны, в кулачок,**Разжимай и на бочок.**Правой вверх,**В стороны, накрест,**В стороны, вниз.**Тук, тук! Тук - тук - тук!**Сделаем большущий круг!* |
| *Мы топаем ногами,**Мы хлопаем руками,**Киваем головой.**Мы руки поднимаем,**Мы руки опускаем,**Мы кружимся потом.* | ***Вороны****Вот под елочкой зеленой**Скачут весело вороны:**Кар - кар - кар!* (громко).*Целый день они кричали,**Спать ребятам не давали:**Кар - кар - кар!* (громко).*Только к ночи умолкают**И все вместе засыпают:**Кар - кар - кар!* (тихо) |
| *Мы топаем ногами:**Топ - топ - топ.**Мы руки поднимаем:**Хлоп - хлоп - хлоп.**Мы руки разведем**И побежим кругом.* | *Мы сегодня рисовали,**Наши пальчики устали.**Наши пальчики встряхнем,**Рисовать опять начнем.**Ноги вместе, ноги врозь,**Заколачиваем гвоздь.* |
| ***Ноги****Где же наши ноги?**Где же, где же наши ноги?**Нету наших ног.* (Приседая, закрывают ноги руками.)*Вот, вот наши ноги,**Вот наши ноги.**Пляшут, пляшут наши ноги,**Пляшут наши ноги* | ***Руки****Где же, где же наши руки,**Где же наши руки?**Где же, где же наши руки?**Нету наших рук.* (Прячут руки за спину)*Вот, вот наши руки,**Вот наши руки.**Пляшут, пляшут наши руки,**Пляшут наши руки.* (Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.) |
| ***Ножки****Хлопаем в ладошки,**Пусть попляшут ножки,**Пусть попляшут ножки**По ровненькой дорожке,**По ровненькой дорожке …**Устали наши ножки,**Устали наши ножки.**Вот наш дом,**Где мы живем.**Ножки накрест - опускайся* | ***Сова****В лесу темно,**Все спят давно.**Все птицы спят,**Одна сова не спит,**Летит, кричит.**Совушка - сова**Большая голова,**На суку сидит,**Головой вертит,**Во все стороны глядит,**Да вдруг - как полетит!* |
| *И команды дожидайся.**А когда скажу: "Вставай!" -**Им рукой не помогай.**Ножки вместе, Ножки врозь,**Ножки прямо, ножки вкось.**Ножки здесь и ножки там.**Что за шум и что за гам?* | ***Солнечные зайчики****Солнечные зайчики играют на стене,**Поманю их пальчиком,**Пусть бегут ко мне.**Ну, лови, лови скорей!**Вот, вот, вот - левей, левей!**Убежал на потолок.* |
| ***Обезьянки****Лучшие качели**Гибкие лианы* (пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад)*Это с колыбели**Знают обезьяны.**Кто весь век качается,**Да - да - да!* (Хлопают)*Тот не огорчается**Никогда!* (Прыгают) | ***Снежинки****Мы снежинки, мы пушинки,**Покружиться мы не прочь.**Мы снежинки - балеринки,**Мы танцуем день и ночь.**Встанем вместе все в кружок -**Получается снежок.**Мы деревья побелили -**Крыши пухом замели.**Землю бархатом укрыли**И от стужи сберегли.* |
| *Мы писали, мы писали,**Наши пальчики устали.**Вы скачите пальчики,**Как солнечные зайчики.**Прыг - скок, прыг - скок,**Прискакали на лужок.**Ветер травушку качает,**Вправо - влево наклоняет.**Вы не бойтесь ветра, зайки,**Веселитесь на лужайке.* | ***Снежинки***И. П. - ноги на ширине плеч, руки свободно подняты вверх, кисти расслаблены. Потряхивая кистями, повернуть туловище влево. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. |
| ***Пильщики****Мы сейчас бревно распилим,**Пилим, пилим, пилим, пилим.**Раз-два, раз-два,**Будут на зиму дрова.**Мы пилили доску,**С утра у нас дела.**Стальные зубы остры,**Легко идет пила.* | ***Самокат****Самокат, самокат,**Самокату очень рад.**Сам качу, сам качу**Самокат куда хочу*Одну ногу (пружиня) дети слегка сгибают в коленях. Другой имитируют движение отталкивания, как при езде на самокате (нога как бы скользит, не касаясь пола) |
| ***Поезд****Вот поезд наш едет,**Колеса стучат,**А в поезде нашем**Ребята сидят.**Чу - чу - чу - чу- чу!* | ***Силачи***И. п. - руки свободно опущены, голова наклонена вперед. Согнуть руки, локти в сторону, пальцы сжать в кулаки, голову и туловище выпрямить. Расслабив мышцы, вернуться в и.п. |
| ***Поезд****Загудел паровоз**И вагончики повез:**"Чу - чу - чу,**Далеко я укачу!"**Вагончики зеленые**Бегут, бегут, бегут.**А круглые колесики**Все тук, да тук, да тук.* | ***Стоп - машина***Все хором повторяют слова:*Стоп, машина, стоп, машина,**Стоп, машина, стоп!* (Несколько раз)Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом без движений, не шевеля губами, повторяют про себя текст. В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: "Стоп!" |
| ***Физкультпривет****На болоте две подружки, две зеленые лягушки,**Утром рано умывались, полотенцем растирались.**Ножками топали, ручками хлопали,**Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.**Вот здоровья в чем секрет.**Всем друзьям физкультпривет!* | ***Точильщики****Точим нож!**Будет очень он хорош.**Будет резать он припасы:**Масло, сало, хлеб, колбасы,**Помидоры, огурцы…**Угощайтесь, молодцы!*Дети имитируют движения точильщика: проводят ладонью то одной, то другой руки с переворотом. На две последние строки - четыре хлопка. |
| ***Хомка****Хомка-хомка, хомячок,**Полосатенький бочок.**Хомка раненько встает,**Щечки моет,**Шейку трет.**Подметает хомка хатку**И выходит на зарядку.**Раз, два, три, четыре, пять!**Хомка хочет сильным стать.* | ***Уточка***Выбирается уточка. Дети, иду по классу за уточкой, должны выполнять за ней движения, то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.Дети: *Уточка луговая,**Серая, полевая,**Где ты ночку ночевала?*Утка: *Под кустиком, под березкой.**Сама, утя, хожу.**Детей своих вожу.**Сама, утя, поплыву.**Детей своих поведу.* |
| ***Хлопай-топай****Мы танцуем "Хлопай-топай"**Утром, днем и вечером!**Лучший танец -**"Хлопай-топай",**Когда делать нечего…**Кем бы ни был ты - отличник**Иль совсем наоборот,**Разучите танец этот**И танцуйте целый год!* | *Я тетрадочку открою и как надо положу.**Я от вас не скрою: ручку я вот так держу.**Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь.* |
| ***Цапля****Очень трудно так стоять,**Ножку на пол не спускать**И не падать, не качаться,**За соседа не держаться.*Стихотворение декламируется 2 раза; первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз на другой.) | ***Лошадка****- Эй, лошадка!** *И - го - го!*
* *Но, лошадка,*

*Но, но!**Скок, лошадка!**Скок, скок!**Цок, копытца!**Цок, цок!* |
| ***Цветы****Наши нежные цветки**Распускают лепестки.**Ветерок чуть дышит,**Лепестки колышет.**Наши алые цветки**Закрывают лепестки.**Тихо засыпают,**Головой качают.*Плавное раскрывание пальцев, помахивание руками перед собой и плавное опускание их на парту. | *Мы играем на гармошке.**Громко хлопаем в ладошки.**Головой слегка качаем.**Руки кверху поднимаем.**Наши ножки: топ, топ.**Наши ручки: хлоп, хлоп!**Вниз ладошки опускаем,**Отдыхаем, отдыхаем.* |
| ***Цветы****Мы цветы в саду сажаем,**Их из лейки поливаем.**Астры, лилии, тюльпаныПусть растут для нашей мамы!* | *Мы на карусели сели.**Завертелись карусели.**Пересели на качели,**Вверх летели,*(взявшись за руки, один стоит, другой приседает)*Вниз летели.**А теперь с тобой вдвоем**Мы на лодочке плывем.*(Взялись за руки. Качаются вправо- влево, вперед - назад)*Ветер по морю гуляет,**Ветер лодочку качает.* |
| ***Часы****Тик-так, тик-так -**Все часы идут вот так:**Тик-так.* (Наклоны головы то к одному, то к др. плечу)*Смотри скорей, который час:**Тик-так, тик-так, тик-так.* (Раскачивание в такт маятника)*Налево - раз, направо - раз,**Мы тоже можем так.* (Ноги вместе, руки на поясе, голова то к правому, то к левому плечу)*Тик-так, тик-так.* | *Вёсла в руки мы берем,**Быстро к берегу гребем.**К берегу пристала лодка,**Мы на берег прыгнем ловко.*(Сначала приседают, потом прыгают вперед)*И поскачем по лужайке,**Будто зайки, будто зайки.* |
| ***Яблоко****Вот так яблоко! Оно**Соку сладкого полно.**Руку протяните,**Яблоко сорвите.**Стал ветер веточку качать**И трудно яблоко достать.**Подпрыгну, руку протяну**И быстро яблоко сорву!**Вот так яблоко! Оно**Соку сладкого полно.* | ***Медведь****Медведь по лесу бродит,**От дуба к дубу ходит.**Находит в дуплах мед**И в рот себе кладет**Облизывает лапу**Сластена косолапый,**А пчелы налетают,**Медведя прогоняют.* |
| *Я иду, и ты идешь - раз, два, три.**Я пою, и ты поешь - раз, два, три.**Мы идем, и мы поем - раз, два, три.**Очень дружно мы живем - раз, два, три.* | ***Ежик****По сухой лесной дорожке -**Топ - топ - топ - топочут ножки.**Ходит, бродит вдоль дорржек**Весь в иголках серый ежик.*(Руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз. Ноги слегка согнуты в коленях, делает мелкие, частые шажки)*Ищет ягодки, грибочки**Для сыночка или дочки.* |
| ***Утка****На своих коротких ножках**Ходит утка по дорожке.**Вперевалочку похаживает.**Куцым хвостиком помахивает.**Утка плавать мастерица:**Доберется до водицы,**Ловко лапками гребет,**По воде легко плывет.* | ***Птичий двор****Наши уточки с утра: - Кря - кря - кря!**Наши гуси у пруда: - Га - га - га!**А индюк среди двора: - Бал-балды, балды-балда!**Наши курочки в окно: - Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!**А как Петя - петушок показал свой гребешок.* |
| ***Петух****Ах, красавец- петушок!**На макушке - гребешок,**А под клювом-то бородка.**Очень гордая походка:**Лапы кверху поднимает,**Важно головой кивает.**Раньше всех петух встает,**Громко на заре поет.** *Ку-ка-ре-ку! Хватит спать!*
* *Всем давно пора вставать!*
 | *Мы лопатки взяли,**Землю раскопали.**Грабли в руки взяли,**Землю разровняли.**Семена рядами**Дружно мы сажали.**Лейки в руки взяли,**Грядки поливали.* |
| *- Тики - так, тики - так.**Так ходики стучат.** *Туки - так, туки - так.*
* *Так колёса стучат.*

 *- Токи - ток, токи - ток.** *Так стучит молоток.*

 *- Туки - ток, туки - ток.** *Так стучит каблучок.*
 | *Выпал беленький снежок.**Соберемся мы в кружок.**Снег, снег, белый снег**Засыпает он нас всех.**Мы на саночки садимся**И под гору быстро мчимся**Снег, снег, белый снег,**Мчимся мы быстрее всех.**Дети все на лыжи встали,**Друг за другом побежали*  |
| ***Кот-хвастун**** *Кто нитку прядёт?*
* *Кто, кто - кот!*
* *А кто ткань ткет?*
* *Кто, кто - кот!*
* *А кто куртку шьет?*
* *Кто, кто - кот!*
* *А кто из кладовки сметану крадет?*

*Молчит кот.**Только облизывает рот…* | *Снег, снег, белый снег**Кружит, падает на всех.**Мы из снега ком слепили,**Потом куклу смастерили.**Снег, снег, белый снег,**Кукла вышла лучше всех.**Дети к вечеру устали,**Все в кроватках задремали.**Снег, снег, белый снег.**Спят ребятки крепче всех.* |
| ***Маятник.****Тик-так, тик-так,**Я привык ходить вот так.*(Руки на поясе, наклоны вправо, влево)  | *По дороге мы идем.**Путь далек, далек наш дом.**Жаркий день, сядем в тень.**Мы под дубом посидим,**Мы под дубом полежим.**Полежим, отдохнем,**Потом дальше пойдем.*  |
| ***Оркестр****Балалайка, балалайка,**Побренчи-ка, поиграй-ка!**Барабань-ка, барабан!**Разверни бока баян!**К небу поднимаем трубы,**Громко, громко дуем в трубы.**В бубен бьем, бренчим, дудим,**Барабаним и трубим!* | *Грач качался в гамаке* (наклоны в стороны).*Гуси - в волнах на реке* (наклоны вперед-назад).*Мимо голуби летели* (покачивание руками).*И на веточку присели* (приседание).*Веточка качается* (покачивание руками).*Неплохо получается.* |
| ***Моемся****Жарче, дырчатая тучка,**Поливай водичкой ручки,**Плечики и локоточки,**Пальчики и ноготочки,**Мой затылочек, височки,**Подбородочек и щечки!**Трем мочалкою коленочки,**Щеточкой трём хорошенечко**Пяточки, ступни и пальчики…**Чисто-чисто моем мальчика!* | ***Зарядка****А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.**Руки в стороны, согнули,**Вверх подняли, помахали.**Спрятали за спину их и оглянулись:**Через правое плечо, через левое еще.**Дружно присели пяточки задели,**На носочки поднялись, опустились руки вниз.* |
| ***Дождик****Капля раз, капля два,**Медленно сперва.* (Дети хлопают.)*Кап - кап, кап - кап.* (Топают.)*Стали капли поспевать,* (хлопают быстрее).*Капля каплю догонять.**Кап - кап - кап, кап - кап - кап.* (Топают быстрее) *Зонтик побыстрее раскроем,**От дождя себя укроем.* | *Мы по лесу шли, шли, шли, только шишку нашли.**Дети дальше побежали и лягушку повстречали.**Лягушка - Попрыгушка - глазки на макушке.**Прячьтесь от лягушки комары да мушки.* |
| ***Веселые ребята.****Мы веселые ребята,* (дети шагают)*Раз - два, раз - два.**Руки вверх поднимем дружно,**Опустить теперь их нужно.**Покачаем головой,**Раз-два, раз-два,**Пол достанем мы рукой,**Раз-два, раз-два,**А теперь шагаем вместе,**Выполняем шага на месте.* | ***Медвежата****Медвежата в чаще жили,**Головой своей крутили:**Вот так и вот так,**Еще так, еще так.**Медвежата мед искали,**Дружно дерево качали:**Вот так и вот так,**Дружно дерево качали.**Вперевалочку ходили.* |
| ***Светофор.*** Логопед. *Красный - ясно:* *Путь опасный,**Желтый - тоже подожди.* *Где ты был* *До сих пор?* Дети. *- Задержал светофор.* | *И из речки воду пили:**Вот так и вот так,**Они из речки воду пили.**А потом они плясали,**Дружно лапы поднимали**Вот так и вот так,**Дружно лапы поднимали.* |
| ***Шар лопнул****Мы в магазин ходили и шар себе купили.**Будем шар надувать, будем шар запускать.**Надувайся шар, надувайся!**Шар лопнул!* | ***Огород****Мы лопатки взяли,**Грядки раскопали.**Грабли в руки взяли,**Грядки разровняли.**Семена рядами**Дружно мы сажали,**А потом водою**Теплой поливали.* |
| ***Гусак-физкультурник****Наш гусак встает на зорьке,* (дети потягиваются, руки за голову)*Он к реке сбегает с горки.**Он гусиную зарядку* (Маршируют)*Любит делать по порядку.**Для начала - бег на месте,* (Бегут на месте.)*Крылья врозь, а лапки вместе.* (Разводят руки в стороны.)*Упражнения для шеи,* (Движения головой вниз, вперед, назад.)*Чтоб росла еще длиннее,**Тренировка для хвоста,* (Приседают.)*А потом - бултых с моста.* (Прыгают вперед.)*Он плывет на середину,* (Плавно раздвигает руки.)*Чистит лапки, моет спину.* (Отводят руки за спину.)*Крикнул селезень: кряк - кряк!**Физкультурник наш гусак!* | ***Ёлочка****Возле ёлочки зеленой**Скачут, каркают вороны.**Из-за корочки подрались**Во все горло разорались:**Кар-кар-кар!**Вдруг собаки выбегают,**Ворон крикливых разгоняют.**Чок - чок - чок, ручки на бочок.**Девочки и мальчики**Прыгают как мячики.**Ножками топочут,**Весело хохочут.* |
| ***Флажок****Вот мой флажок качается -* (Руки внизу, наклоны туловища вправо - влево)*Вот так, вот так, вот так.**Флажок мой поднимается -* (Руки вверх, встать на носки.)*Вот так, вот так, вот так.**Вот флажком моим машу -* (Покачивание из стороны в сторону.)*Вот так, вот так, вот так.**Теперь флажок я опущу, тихонько опущу.* ( Опустить руки, встать прямо.) | ***Чижик****Чижик в клеточке сидел.**Чиж печально песню пел:**-Миленькие деточки,**Откройте мою клеточку.**Чу-чу-чу, чу-чу-чу,**Я на воле жить хочу.**Дети клетку открывают,* *Чижа на волю выпускают.* |
| Эй, лошадки, все за мной!Поспешим на водопой!*(Руки вперед, прижинистые движения ног.)*Вот река, широка и глубока,Не достанешь до дна.*(Плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед.)*А водица вкусна! Пейте!Хороша водица!Постучим копытцем!*(Притопывание ногой.)*Эй, лошадки, все за мной!Поскакали домой.Гоп – гоп – гоп – гоп – гоп!*(Прыжки на месте).* | Вот мотор включился,Пропеллер закрутился,Ж –ж – ж – ж – ж – ж – ж – ж –ж .*(Вращательные движения руками перед собой.)*К облакам поднялись,И шасси убрались.*(Поочередное поднимание колен.)*Вот лес – мы тут приготовим парашют.*(Покачивание руками, разведенными в стороны.)*Толчок, прыжок,Летим, дружок.Парашюты все раскрылись,Дети мягко приземлились.*(Приседание, руки в стороны.)* |
| **Индюк**Ходит по двору индюк (шаги на месте)Среди уток и подруг.Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)Рассердился сгоряча.Сгоряча затопал (потопать ногами)Крыльями захлопал (руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)Или медный самовар (сцепить округленные руки перед грудью)Затряс бородою (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)Понесся стрелою. Бег на месте | **Кто за кем идет**Цыпленок на цыпочках(дети крадучись идут на носках)Крался за кошкой.А кошка на цыпочкахШла за Антошкой.Антошка на цыпочкахДвигался к дому.Теперь повернемся,Пойдем по-другому.(развернуться в другую сторону)На пятках за кошкойПлетется Антошка.(идти на пятках)За бедным цыпленком —Усатая кошка.Цыпленок от страхаЗабрался в корзину.(присесть, руки — к полу)Сердитая кошкаВыгнула спину.(не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, выгнуть спину) |
| Мы хлопаем руками:Хлоп, хлоп, хлоп.Мы топаем ногами:Топ, топ, топ.Машем мы руками,Киваем головой. | Ножками затопали,Зашагали по полу,Там, там, там -Тихо сели по местам. |
| Мы топаем ногами – топ, топ, топ.Мы хлопаем руками – хлоп, хлоп, хлоп.Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,Мы руки подаем, и бегаем кругом. | Раз, два – выше голова *(маршировать)*Три, четыре – руки шире *(руки в стороны)*Пять, шесть – тихо сесть. |
| **Гусак-физкультурник**Наш гусак встает на зорьке,(дети потягиваются, руки за голову)Он к реке сбегает с горки. Он гусиную зарядку (маршируют)Любит делать по порядку.Для начала – бег на месте, (бегут на месте)Крылья врозь, а лапки вместе.(разводят руки в стороны)Упражнения для шеи,(движения головой вниз, вперед, назад)Чтоб росла еще длиннее,Тренировка для хвоста, (приседают)А потом – бултых с моста. (прыгают вперед)Он плывет на середину,(плавно раздвигает руки)Чистит лапки, моет спину.(отводят руки за спину)Крикнул селезень: кряк – кряк!Физкультурник наш гусак! | **Матрешки**Мы веселые матрешки, Ладушки, ладушки.На ногах у нас сапожки,Ладушки, ладушки,В сарафанах наших пестрых,Ладушки, ладушки,Мы похожи словно сестры,Ладушки, ладушки.**Ножки**Хлопаем в ладошки,Пусть попляшут ножки,Пусть попляшут ножкиПо ровненькой дорожке,По ровненькой дорожке …Устали наши ножки,Устали наши ножки. |
| Дует ветер, дует, дует, задувает(махи руками на себя)Желтые листочки с дерева срывает(кружатся на месте) и летят листочки,Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)Падают листочки прямо к нам под ножки(повернувшись вокруг себя на мест , приседают). | Тик-так, тик-такХодят часики вот так,Шаг налево, шаг направо,Шаг вперед и шаг назад. |
| «Жук»В группу к нам жук влетел.Зажужжал и запел «ж-ж-ж»(Грозят пальцем).Вот он вправо полетел,Каждый вправо посмотрел.(показ рукой и взглядом).Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.Жук на нос хочет сесть,Не дадим ему присесть.Жук наш приземлился.(показать направление движения, присесть).Зажужжал и закрутился – ж-ж-ж-ж.(делают вращательные движения рук типа волчка и встают).Жук, вот правая ладошка,Посиди немножко.(Поочередно протягивают руки.)Жук наверх полетел. | Конь меня в дорогу ждет,Бьет копытом у ворот,На ветру играет гривойПышной, сказочно красивой.Быстро на седло вскочу,Не поеду – полечу.Цок, цок, цок, цок,  Цок, цок, цок, цок. 2 разаТам за дальнею рекойПомашу тебе рукой. (Руки за спиной сцеплены в замок; ритмичные поочередные поднимания согнутые в колене ног; покачивания головой; подскоки на месте, руки полусогнуты в локтях перед собой.)  |
| 1. Лебеди летят, крыльями машут.2. Прогнулись над водой, качают головой.3. Прямо и гордо умеют держаться.Очень бесшумно на воду садятся (2-3 раза)1. *Плавные движения руками с большой амплитудой. 2. Наклоны вперед, прогнувшись.*

3. *Приседания*) | **«Дружба»**Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.(Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.)Мы с тобой подружимМаленькие пальчики.(Ритмичное касание пальцев обеих рук.)Раз, два, три, четыре, пять.(Поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца).Начиная считать опять:Раз, два, три, четыре, пять.Мы закончили считать.(Руки опустили, встряхнули кистями.)  |
| Медвежата в чаще жили,Головой своей крутили. Вот так, вот такГоловой своей крутили.(Круговые движения головой поочередно в разные стороны.)Медвежата мед искали,Дружно дерево качали,Вот так, вот так, Дружно дерево качали.(Наклоны в стороны, руки вперед.)Вперевалочку ходили, и из речки воду пили.*(Ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)* | Как головою между листвоюДятел деревья долбит. (Движения головой вверх-вниз). Как на рыбалку и вперевалкуГусь за гусыней бежит. (Бег на месте с разведенными руками в сторону)Как удивились, остановилисьГуси у самой реки,(Наклон вперед, руки назад).Воду попили, крылья раскрылиИ потихоньку пошли.(Руки в стороны, плавные движения вверх – вниз). |
| **«Дождик»**Капля первая упала – кап!И вторая побежала – кап!Мы на небо посмотрели, Капельки кап-кап – запели,Намочились лица.(Показать пальцем вниз, смотреть вверх.)Мы их вытирали.Туфли – посмотритеМокрыми стали.(Вытереть лицо руками, показать и посмотреть вниз)Плечами дружно поведемИ капельки стряхнем.От дождя убежим,Под кусточком посидим!! | **«Снежинки»**На полянку, на лужокТихо падает снежок.(Дети медленно идут по кругу).Улеглись снежинки,Белые пушинки.(Дети приседают.)Но подул вдруг ветерок,Завертелся наш снежок.(Дети легко бегают по залу кружатся и приседают).Кружатся снежинки,Белые пушинки.Полетели, понеслись.И под елкой улеглись.Тихо спят снежинки,Белые пушинки.(Бегают врассыпную, приседают, сложенные ладони кладут под щеку, закрывают глаза.) |
| Руки подняли и покачали.Это деревья в лесу.Руки нагнули, кисти встряхнули.Ветер сбивает росу.В стороны руки, плавно помашем.* Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем.Крылья сложили назад. | В прятки пальчики игралиИ головки убирали.Вот так, вот так,Так головки убирали.*(Сжимание и разжимание рук.)* |
| 1, 2, 3, 4, 5Все умеем мы считать,Отдыхать умеем тоже.Руки за спину положим.Голову подымем вышеИ легко-легко подышим…Раз, два! – выше голова,Три, четыре – руки шире.Пять, шесть – тихо сесть.Раз – подняться, подтянуться,Два – согнуться, разогнутьсяТри – в ладоши три хлопка,Головою три кивка.На четыре – руки шире,Пять – руками помахать,Шесть – за стол тихонько сядь. | **Разминка**Все движения разминкиповторяем без запинки!Эй! Попрыгали на месте.Эх! Руками машем вместе.Эхе – хе! Прогнули спинки,Посмотрели на ботинки.Эге – ге! Нагнулись нижеНаклонились к полу ближе.Повертись на месте ловко.В этом нам нужна сноровка.Что, понравилось, дружок?Завтра будет вновь урок! |
| **РАЗ НАГНУЛИСЬ**…Раз – нагнулись, два - Нагнулись,До носочков дотянулись.Крокодил на дне лежал,Вдруг он голову поднял.Вправо-влево повернулся,Пола он рукой коснулся Наклонился вправо, влево,Мышцы он развел умело.Крокодильчик потянулся,А потом опять нагнулся. |  |