

Физкультура от А до Я

А

А — начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко,

(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)
— А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)

Дети декламируют стихотворение, повторяя за "аистом" все движения:

-- Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

-- Топай правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова — правой ногой,

Снова — левой ногой,

После — правою ногой,
После — левою ногой,
Вот тогда придешь домой.

Б

Буквой Л расставим ноги,
Словно в пляске — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо...

Получается на славу.

Молодцы!

Влево -- вправо, влево — вправо...

(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения).

(Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны;

встали на носочки.)

Бегут, бегут со двора *(шагаем на месте)*

Гулять, гулять в луга: *(прыжки на месте)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(хлопаем в ладоши)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(топаем ногами)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(приседаем)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(хлопаем в ладоши)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(топаем ногами)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(приседаем)*

Баран-крутороган-чики-брыки, *(хлопаем в ладоши)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(топаем ногами)*

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

В

Варкалось. Хливкиешорьки - *(шагаем на месте)*

Пырлялись по наве, - *(шагаем на месте)*

И хрюкотализелюки, - *(шагаем на месте)*

Как мюмзики в мове. – *(руки в стороны – на пояс)*

О бойся Бармаглота, сын! - *(руки в замок перед грудью)*

Он так свиреп и дик, - *(качаем головой влево-вправо)*

А в глущерымит исполин-

Злопастный Брандашмыг! *(руки опустили, плечи подняли-опустили)*

Но взял он меч, и взял он щит, - *(шагаем на месте)*

Высоких полон дум. – *(шагаем на месте)*

В глущобу путь его лежит - *(прыжки на месте)*

Под дерево Тумтум. – *(повороты туловища влево-вправо)*

Он стал под дерево и ждет, - *(наклоны туловища влево-вправо)*

И вдруг граахнул гром— *(прыжок на месте- присели)*

Летит ужасный Бармаглот - *(руки в стороны – «полетели»)*

И пылкает огнем! *(Хлопок в ладоши перед грудью-за спиной)*

Раз-два, раз-два! Горит трава, - *(топаем ногами)*

Взы-взы — стригает меч. – *(наклоны туловища влево-вправо)*

Ува! Ува! И голова *(повороты туловища влево-вправо)*

Барабардает с плеч! *(наклоны туловища вперед)*

О светозарный мальчик мой! - *(качаем головой влево-вправо)*

Ты победил в бою! *(Хлопок в ладоши перед грудью-за спиной)*

О храброславленный герой, - *(прыжки на месте)*

Хвалу тебе пою! – *(прыжки на месте)*

Варкалось. Хливкиешорьки - *(шагаем на месте)*

Пырялись по наве. – *(шагаем на месте)*

И хрюкотализелюки, *(руки подняли вверх – вдох)*

Как мюмзики в мове. *(Руки опустили вниз – выдох)*

Л. КЭРРОЛЛ

В гости к Федосье

Матрена пришла, *(шагаем на месте)*
К чаю пришла, *(руки в стороны-на пояс)*
Лимон принесла. *(Хлопок перед грудью)*
— Пейте, Матрена, *(прыжки на месте)*
С лимончиком, *(присели)*
Пейте, Лимона, *(прыжки на месте)*
С матренчиком!.. *(присели)*
А Федосья растерялась *(руки на пояс – наклоны в лево-вправо)*
И заторопилась, *(руки на пояс-повороты туловища влево-вправо)*
А Федосья растерялась *(присели)*
И заговорила. *(Прыжок на месте-хлопок над головой)*

И. МАЗНИН

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! – *(шагаем)*
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! – *(машем руками-крыльями)*
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! – *(круговые вращения шеей)*
Клювом перья расправляют. – *(повороты туловища влево-вправо)*
Ветер ветки раскачал – *(качаем поднятыми вверх руками)*
Шарик тоже зарычал,

Р-р-р – *(руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! – *(подняли вверх руки, потянулись)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. – *(присели)*

Вот помощники мои, их как хочешь поверни: *(смотрим на раскрытые ладони)*

И вот эдак, и вот так, не обидятся никак. *(Потираем руками)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопаем в ладоши)*

Не сидится им опять. *(Встряхиваем кистями)*

Постучали, *(стучим по столу)*

повертели *(круговые вращения кистью)*

и работать захотели. – *(потираем руками)*

Поработают немножко, *(Хлопаем в ладоши)*

мы дадим им отдохнуть. *(Сложили ладони вместе)*

Постучали, *(стучим по столу)*

повертели *(круговые вращения кистью)*

и опять обратно в путь. *(Хлопаем в ладоши)*

Вечером девочка Мила *(шагаем на месте)*

В садике клумбу разбила, *(прыжки на месте)*

Брат ее мальчик Иван *(приседания)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши)*

Встанем, дети, *(встали)*

скажем тихо: раз, два, три, четыре, пять. — *(шагаем)*

Приподнялись, *(поднялись на носочках)*

чуть присели *(приседаем)*

и соседа не задели, *(садимся)*

А теперь придется встать, *(встали, потянулись)*

тихо сесть, *(ровненько сели)*

писать начать. *(Приготовились писать)*

Встретились Бяка и Бука. *(Шагаем на месте)*

Никто не издал ни звука. *(Руки в стороны)*

Никто не подал и знака— *(руки на пояс)*

Молчали *(повороты туловища влево-вправо)*

Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо)*

И Бука

Думал со скукой: *(наклон туловища вперед)*

Чего он так смотрит — букой? *(Руки в стороны)*

И Бяка думал: *(руки на пояс)*

Однако *(наклон туловища вперед)*

Какой он ужасный *(руки вверх)*

Бяка...» *(руки опустили)*

Вышла мышка как-то раз *(ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне)*

Поглядеть, который час *(повороты влево, вправо, пальцы "трубочкой" перед глазами).*

Раз, два, три, четыре (*хлопки над головой в ладоши*).

Мышки дернули за гири (*руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири"*).

Вдруг раздался страшный звон (*хлопки перед собой*).

Убежали мышки вон (*бег на месте или к своему месту*).

Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

Вот под елочкой зеленой (*встали*)

Скачут весело вороны: (*прыгаем*)

Кар-кар-кар! (громко). (*хлопки над головой в ладоши*)

Целый день они кричали, (*повороты туловища влево-вправо*)

Спать ребятам не давали: (*наклоны туловища влево-вправо*)

Кар-кар-кар! (громко). (*хлопки над головой в ладоши*)

Только к ночи умолкают (*машут руками как крыльями*)

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку—засыпают.*)

Кар-кар-кар! (тихо). (*хлопки над головой в ладоши*)

Вот так яблоко! – (*встали*),

Оно – (*руки в стороны*)

Соку сладкого полно. – (*руки на пояс*)

Руку протяните, - (*протянули руки вперед*)

Яблоко сорвите. – (*руки вверх*)

Стал ветер веточку качать, - *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. – *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну – *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! – *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! – *(встали,)*

Оно – *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. – *(руки на пояс)*

Вот помощники мои, их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так-

Не обидятся никак.

(Руки вперед, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз.

Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха).

В лесу темно,

Все спяť давно.

Все птицы. спят,

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Большая голова,

Не суку сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да вдруг — как полетит!

Совушка — сова,

(Дети ходят по классу, остановившись, изображают спящих птиц. Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.)

Вот жаворонок с нивушки

Взлетел и полетел.

Вы слышите, как весело

Он песенку запел?

Две лодочки по озеру

Широкому плывут,

Гребцы сидят на лавочках

И весело гребут.

Три зайца от охотника

Прыжками в лес бегут,

Скорей, скорее, зайчики,

В лесу вас не найдут!

Четыре скачут лошади,

Во весь опор летят,

И слышно, как по камушкам

Подковы их стучат.

Раз, два, три!

(Учитель предлагает ответить на вопросы: сколько было жаворонков на нивушке, сколько лодочек плыло по озеру, сколько зайцев спряталось от охотника, сколько скакало лошадей?)

Выслушав ответы детей, предлагает поиграть: "Я буду вам читать

стихотворение, а вы будете изображать то жаворонка, то зайцев и т.д. Когда

вы услышите слова о жаворонках, вы полетите (руки в стороны), а когда я

скажу о зайцах, вы будете прыгать на двух ногах и т.д. "Учитель читает

текст повторно. Дети выполняют соответствующие движения).

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и

влево);

Видишь, бабочка летает, -(машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает. — *(считаем пальчиком)*

— Раз, два, три, четыре, пять. — *(хлопки в ладоши)*

Ох, считать не сосчитать! — *(прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц... — *(шагаем на месте)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. - *(хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела - *(машем руками-крылышками)*

Сосчитать бы не смогла! — *(считаем пальчиком)*

Г. Виеру.

В понедельник я купался, - *(изображаем плавание)*

А во вторник — рисовал. — *(изображаем рисование)*

В среду долго умывался, - *(«умываемся»)*

А в четверг в футбол играл. — *(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал, - *(прыгаем)*

Очень долго танцевал. — *(кружимся на месте)*

А в субботу, воскресенье — *(хлопки в ладоши)*

Целый день я отдыхал. - *(дети садятся на корточки, руки под щеку— засыпают)*

Влез кулик молодой

На колоду -

Бултых в воду!

Вынырнул.

Вымок.

Вылез.

Высох.

Влез на колоду -

И снова в воду!

Совсем кулик

Головой поник...

Да вспомнил кулик

молодой,

Что у него

Крылья за спиной.

И полетел!

Г.Абрамов

(Дети стоят, произнося текст, затем садятся на корточки. Встают, садятся, встают, садятся, встают и снова садятся, обхватывая колени руками и низко опустив голову. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Потом прыгают на месте, встряхивая руками (летят) под хлопки учителя.)

Г

Гриша шел — шел — шел, -(шагаем на месте)

Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)

Раз — грибок, (наклоны вперед)

Два — грибок, (наклоны вперед)

Три — грибок, (наклоны вперед)

Положил их в кузовок. (шагаем на месте)

(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут,

нагибаются и кладут грибы в кузовок.)

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки? – *(спрятали руки за спину)*

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук. – *(повороты туловища влево-вправо)*

Вот, вот наши руки, – *(показываем руки)*

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

Д

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам! – *(шагаем на месте)*

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек. – *(прыжки на месте)*

Град! Град! Сыплет град

Все под крышами сидят. – *(хлопки в ладоши)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. – *(шагаем на месте)*

Динь-динь, динь-день,

Начинаем новый день. – *(шагаем на месте)*

Дили, дили, дили, дили,

Колокольчики будили – *(руки на поясе, повороты влево- вправо)*

Всех зайчат, всех ежат, – *(руки на поясе, наклоны влево- вправо)*

И воробышек проснулся, - *(прыжки на месте)*

И зайчонок встрепенулся. - *(приседания)*

На зарядку, кто вприпрыжку, - *(прыжки с ноги на ногу)*

Кто вприсядочку, - *(приседания)*

Через поле напрямик – *(бег на месте)*

прыг-прыг-прыг-прыг. - *(прыжки на месте)*

Долго, долго мы лепили, -*(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)*

Наши пальцы утомили. – *(встряхивание кистями рук)*

Пусть немножко отдохнут *(поглаживание каждого пальчика по очереди)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем – *(развели руки в стороны)*

И опять лепить начнем – *(хлопаем в ладоши)*

Две сестрички, две руки, -*(встряхивание кистями рук)*

Рубят, строят, роют, - *(изображаем в движении слова текста)*

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки—

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

С. Маршак.
Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(Руки в стороны.)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(Поворот вправо.)

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

(Поворот влево.)

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще

(Поворот вправо.)

Через левое плечо.

(Поворот влево.)

До болота идти далеко, (*шагаем на месте*)

До болота идти нелегко. (*Наклоны туловища влево-вправо*)

«Вот камень лежит у дороги, (*наклон туловища вперед*)

Присядем и вытянем ноги». (*присели*)

И на камень лягушки кладут узелок. (*Повороты туловища влево-вправо*)

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!» *(руки вверх, прогнулись)*

Вдруг на ноги камень вскочил *(прыжок на месте)*

И за ноги их ухватил. *(Руки в стороны)*

И они закричали от страха: *(руки на пояс)*

Это — ЧЕ *(Хлопаем в ладоши)*

Это — РЕ!

Это — ПАХА

Это — ЧЕРЕПАХА!»

Е

Едем, едем, долго едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там мы сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.,

Чу-чу-чу-чу-чу!

Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез.

(Ходьба на полусогнутых ногах.)

Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами на головой).*

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: "Хорошо!" – (хлопаем в ладоши)

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи. – (топаем ногами)

Если нравится тебе,

То сделай все. – (прыжки на месте)

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели, – (руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо)

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом, – (бег на месте)

Тише, тише, не спешите! – (прыжки на месте)

Карусель остановите, – (шагаем на месте)

Раз, два, раз, два! – (хлопаем в ладоши)

Вот и кончилась игра!

Есть в лесу три полочки: – (хлопаем в ладоши)

Ели — елки — елочки. – (руки вверх — в стороны- вниз)

Лежат на елях небеса, – (руки вверх)

На елках — птичьи голоса, – (руки в стороны)

Внизу на елочках — роса. – (руки — вниз, присели)

Ж

Жила-была мышка Мауси (*шагаем на месте*)

И вдруг увидала Котауси. (*присели*)

У Котауси злые глазауси (*закрыли ладонями рук глаза*)

И злые-презлые зубауси. (*Закрыли руками рот*)

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (*встали, руки на пояс*)

Подойди ко мне, милая Мауси! (*Машем правой –левой рукой*)

Я спою тебе песенку, Мауси, (*руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо*)

Чудесную песенку, Мауси!» (*руки на пояс, повороты туловища влево-вправо*)

Но ответила умная Мауси: (*хлопаем в ладоши*)

Ты меня не обманешь, Котауси! (*встали, руки на пояс*)

Вижу злые твои глазауси (*закрыли ладонями рук глаза*)

И злые-презлые зубауси! (*Закрыли руками рот*)

Так ответила умная Мауси- (*встали, руки на пояс*)

И скорее бегом от Котауси. (*Бег на месте*)

3

Зайки серые сидят, -(*присели*)

Ушки длинные торчат. -(*показываем руками ушки*)

Вот наши ушки,

Вот наши ушки;

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, - (*бег на месте*)

Хитрая сестричка.

Прячьтесь,прячьтесь, - (*присели*)

Зайки-попрыгайки.

По лесной полянке

Разбежались зайки. – (*прыжки на месте*)

Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

(Ученики встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по проходам между партами и вернуться на свои места. Учитель показывает поезда, принесенные учениками из дома.)

«Звуки»

(Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:

1 — гуси

(га-га-га)

2 — голуби

(гуля-гуля-гуля)

3 — ослики

(иго-го)

4 — собачки

(гав-гав)

(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает:

"Кто-кто в этом домике живет?" (Дети отвечают).

Потом он говорит: "Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза". (Гуси встают).)

К

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (*ходьба на месте*).

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать (*ходьба*),

Руки поднимать (*руки вверх*),

Приседать и вставать (*приседание 4-6 раз*),

Прыгать и скакать (*10 прыжков*).

Кот Антипка жил у нас. — (*встали, руки на поясе*)

Он вставал с лежанки в час. — (*потянулись, руки вверх-вдох*)

В два на кухне крал сосиски — (*наклоны влево-вправо*)

В три сметану ел из миски. — (*наклоны вперед, руки на поясе*)

Он в четыре умывался. — (*наклоны головы к плечам влево-вправо*)

В пять по коврику катался. — *(повороты влево-вправо)*

В шесть тащил сельдей из кадки. — *(рывки руками перед грудью)*

В семь играл с мышами в прятки — *(хлопки спереди-сзади)*

В восемь хитро шурил глазки.- *(приседания)*

В девять ел и слушал сказки. — *(хлопки в ладоши)*

В десять шел к лежанке спать, (*прыжки на месте*)

Потому что в час вставать. — *(шагаем на месте)*

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь-

Не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три два, один да четыре-

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем.

(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы).

Кап-кап, я — капель, (*-хлопаем в ладоши*)

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки спели.

Кап-кап на скамью, - *(прыжки на месте)*

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

М Борисова.

К речке быстрой мы спустились, - *(шагаем на месте)*

Наклонились и умылись. - *(наклоны вперед, руки на поясе)*

Раз, два, три, четыре, - *(хлопаем в ладоши)*

Вот как славно освежились. - *(встряхиваем руками)*

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс. - *(круги двумя руками вперед)*

Одной, другой — это кроль. - *(круги руками вперед поочередно)*

Все, как один, плывем как дельфин. - *(прыжки на месте)*

Вышли на берег крутой - *(шагаем на месте)*

Но не отправимся домой.

Кто-то утром, не спеша,

(Ходьба на месте.)

Надувает желтый шар,

(Дети дуют и разводят руки.)

А как выпустишь из рук-

(Поднять руки вверх, хлопок)

Станет вдруг светло вокруг.

(Поворот.)

Что это за шар?

(Дети хором: «Солнце»)

Л

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями)

Ложка — это ложка, *(шагаем на месте)*

Ложкой суп едят. *(Хлопаем в ладоши)*

Кошка — это кошка, *(шагаем на месте)*

У кошки семь котят. *(Хлопаем в ладоши)*

Тряпка — это тряпка, *(шагаем на месте)*

Тряпкой вытру стол. (*Прыжки на месте*)

Шапка — это шапка, (*шагаем на месте*)

Оделся и пошел. (*Прыжки на месте*)

А я придумал слово, (*руки в стороны-на пояс*)

Смешное слово — плим. (*присели*)

Я повторяю снова: (*наклоны туловища влево-вправо*)

Плим, плим, плим! (*присели*)

Вот прыгает и скачет (*Прыжки на месте*)

Плим, плим, плим! (*шагаем на месте*)

И ничего не значит (*Прыжки на месте*)

Плим, плим, плим! (*шагаем на месте*)

Лучшие качели -

Гибкие лианы.

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Кто весь век качается,

Да-да-да!

Тот не огорчается

Никогда.

В.Берестов

С началом текста все учащиеся слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова "Да-да-да!" исполняют хлопки, на две последние строки - произвольные прыжки.

М

Мне с постели вставать неохота: *(руки вверх, прогнулись, встали на носочки)*

Я боюсь наступить на Кавота, *(руки в стороны-на пояс)*

У меня под кроватью живет *(наклон вперед)*

Симпатичнейший в мире Кавот. *(Наклоны туловища влево-вправо)*

И еще с ним такая забота: *(повороты туловища влево-вправо)*

Накормить невозможно Кавота, *(руки в стороны-на пояс)*

Так как каждый кусок почему-то (прыжки на месте)

Попадет в желудок Камута. *(Шагаем на месте)*

Б. ЗАХОДЕР

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ *(ходьба на месте).*

Мы хлопаем руками..Хлоп, хлоп, хлоп *(хлопки в ладоши).*

Качаем головой *(наклоны головы вправо, влево).*

Мы руки поднимаем *(руки вверх).*

Мы руки опускаем *(руки вниз).*

Мы руки разведем (*руки в стороны*).

И побежим кругом (*бег*).

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку – (*шагаем на месте*)

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте, - (*бег на месте*)

Финиш — метров через двести!

Раз! Раз — два, раз — два,

Раз — два, раз — два,

Раз — два, раз — два,

Ниже, дети не ленитесь, - (*наклоны туловища вперед, руки на поясе*)

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим, - (*повороты туловища влево-вправо*)

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз — два!

Хватит — хватит, прибежали,

Потянулись, подышали! –(*потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох*)

Вот мы руки развели, –(*развели руки в стороны*)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! – (*руки опустили*)

Наклонились, выпрямились. – (*наклоны туловища*)

И налево надо тоже

Поглядеть,из-под ладошек.

И — направо. – (*повороты туловища*)

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть. – (*шагаем на месте*)

Мы старались рисовать.

Трудно было не устать.

Мы немножко отдохнем,

Рисовать опять начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы читали и писали и немножечко устали. – (*шагаем на месте*)

Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.

Руки в стороны возьмите и на пояс опустите. *–(руки в стороны)*

Шаг на месте — раз, два, три! Плечи шире разверни.

Проведем одну игру: все присядем, скажем "у". *-(присели)*

быстро встанем, скажем "а!" Нам пора уж за дела. *–(встали).*

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево-вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается

движениями пальцев)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы строгали, мы строгали

Доски гладенькими стали.

Мы пилили, мы пилили,

Чтобы ровными все были.

Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком,

Получился птичий дом.

Мы на улицу идем,

Высоко его прибьем.

Чтобы птички залетали,

А котята не достали.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается

движениями пальцев)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,

Закалываем гвоздь.

(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают)

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски).

Мы танцуем "Хлопай-топай" – *(шагаем на месте)*

Утром, днем и вечером!

лучший танец— *(хлопаем в ладоши)*

"Хлопай-топай", - *(топаем ногами)*

Когда делать нечего... *(шагаем на месте)*

Кем бы ни был ты — отличник, - *(приседаем)*

Иль совсем наоборот, *(повороты влево-вправо)*

Разучите танец этот *(хлопаем в ладоши)*

И танцуйте целый год! *(топаем ногами)*

Мы листики осенние, - *(плавное покачивание руками вверху над головой)*

на ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. - *(руки в стороны)*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. - *(присели)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. - *(плавное покачивание руками вверху над головой)*

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

(Дети садятся по местам).

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал-

Не споткнулся, не упал.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

(Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные

(рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста

движения).

Мы писали,-мы писали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем;

Сядем и писать начнем.

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнем—

И писать опять начнем.

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за

учеником у доски).

Маша варежку надела:

— Ой, куда я пальчик дева?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

— Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь — и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь? *(Декламация детьми стихотворения сопровождается*

движениями пальцев)

Н. Саконская.

Мы умеем на кровати — *(встали, руки на поясе*

Простыню разгладить гладко —(движения рук влево-вправо)

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки. — *(хлопки в ладоши слева-справа)*

Мы сегодня утром рано

Умывались из-под крана, — *(наклоны вперед, руки на поясе)*

А теперь все по порядку

Дружно делаем зарядку. — *(шагаем на месте)*

Стой-ка смирно, руки вниз, - (ноги вместе, руки вдоль туловища)

Гнись пониже, не ленись! – (наклоны вперед)

Кто с зарядкой дружит смело, - (приседания)

Тот с утра прогонит лень, - (прыжки на месте)

Будет сильным и умелым – (хлопаем в ладоши)

И веселым целый день. – (шагаем на месте)

Мы по улице гуляем, – (шагаем на месте)

Сами вывески читаем. – (наклоны головы влево-вправо)

Это — "эс", а это — "ка", - (повороты туловища влево-вправо)

"Ж" похожа на жука. – (хлопок руками спереди-сзади)

Вот четыре буквы:

«Воды». (4 хлопка в ладоши)

Вот еще четыре:

«Моды». (4 хлопка в ладоши)

«Воды» — «моды» — «лимонад»! (приседания)

Мы читаем все подряд. (хлопок руками спереди-сзади)

Вот блестит, белее снега, (наклоны туловища влево-вправо)

Слово горькое: аптека. (повороты туловища влево-вправо)

Рядом сладкие слова: *(прыжки на месте)*

Фрукты. Пряники. Халва. *(шагаем на месте)*

Море волнуется — раз! *(шагаем на месте)*

Море волнуется — два! *(наклоны туловища влево-вправо)*

Море волнуется — три! *(повороты туловища влево-вправо)*

Морская фигура, замри! *(присели)*

Мы по лугу прогулялись

И немножко отдохнем. *(шагаем на месте)*

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед, *(развели руки в стороны, вперед)*

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети *(присели)*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали. *(встали)*

Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)*

Ногами топаем! *(топаем ногами)*

Хорошо мы погуляли и немножко не устали! *(шагаем на месте)*

С.Михалков «Прогулка»

(ученики изображают действия по тексту, который читает учитель)

Мы приехали на речку
Воскресенье провести,
А свободного местечка
Возле речки не найти!
Тут сидят и там сидят!
Загорают и едят,
Отдыхают, как хотят,
Сотни взрослых и ребят.
Мы по берегу пошли
И поляночку нашли.
Но на солнечной полянке
Тут и там — пустые банки,
И, как будто нам назло,
Даже битое стекло!
Мы по бережку прошли,
Место новое нашли.
Но и здесь до нас сидели;
Жгли костры, бумагу жгли—
Тоже пили, тоже, если,

Насорили и ушли!

Мы прошли, конечно, мимо...

— Эй, ребята! — крикнул Дима-

вот местечко хоть куда!

Родниковая вода!

Чудный вид! Прекрасный пляж!

Распаковывай багаж!

Мы купались, загорали,

Жгли костер, в футбол играли—

Веселились как могли!

Пили квас, консервы ели,

Хоровые песни пели...

Отдохнули и ушли!

И остались на полянке

У потухшего костра:

Две разбитых наши склянки,

Две размокшие баранки—

Словом, мусора гора!

Мы приехали на речку

Понедельник провести,

Только чистого местечка

Возле речки не найти!

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

(Движения выполняем в соответствии с текстом)

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Учащиеся

передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи,

повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся).

На зарядку солнышко – *(шагаем на месте)*

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы - *(руки вверх-вниз)*

По команде "Раз!"

А над нами весело

Шелестит листва. - *(наклоны туловища влево-вправо)*

Опускаем руки мы

По команде "Два!" – *(шагаем на месте)*

Наши алые цветки

Распускают лепестки. – *(плавно поднимаем руки вверх)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет. – *(качание руками влево-вправо)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, - *(присели, спрятались)*

Головой качают, - *(движения головой влево-вправо)*

Тихо засыпают.

О

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой).

Отдых наш — физкультминутка. – *(шагаем на месте)*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, - *(движения руками : в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Раз и два, раз и два!

Паровоз кричит: "Ду-ду,

Я иду, иду, иду".

А колеса стучат,

А колеса говорят:

"Так-так-так!"

(Ходьба на месте, с продвижением вперед

Согнутыми руками делают движения вперед-назад).

Паровоз, паровоз

Новенький, блестящий.

Он вагоны повез

Точно настоящий.

Кто едет в поезде?

Плюшевые мишки,

Кошки пушистые,

Зайцы и мартышки.

Кто едет в поезде?

Куклы и матрешки,

Стрелочник, стрелочник

Вышел из сторожки.

Дальняя, дальняя,

Дальняя дорога

Вдоль нашей комнаты

Прямо до порога

(Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда).

Р

Ручки поднимаем,

Ручки опускаем.

Ножками потопаем.

Ручками похлопаем

Птички прилетели

И тихонько сели.

Раз, два — выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз, два, три, четыре, пять,

Застилаю я кровать,

Чищу зубы, мою уши,

Пять минут стою под душем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Рано я люблю вставать.

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

Раз, два — стоит ракета. — *(руки вытянуты вверх)*

Три, четыре — самолет. — *(руки в стороны)*

Раз, два — хлопок в ладоши, — *(хлопаем в ладоши)*

А потом на каждый счет. — *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре — *(хлопаем в ладоши)*

Руки выше, плечи шире. — *(руки вверх-вниз)*

Раз, два, три, четыре — *(хлопаем в ладоши)*

И на месте походили. — *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять! — *(шагаем на месте)*

Все умеем мы считать, — *(хлопаем в ладоши)*

Отдыхать умеем тоже — *(прыжки на месте)*

Руки за спину положим, — *(руки за спину)*

Голову поднимем выше — *(подняли голову выше)*

И легко-легко подышим. — *(глубокий вдох-выдох)*

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев — *(показали, сколько пальцев на руках)*

На руке у вас. – (поднимаемся на носочках 10 раз)

Раз, два, три, четыре, пять, - (хлопаем в ладоши)

Топаем ногами. – (топаем ногами)

Раз; два, три, четыре, пять, - (прыжки на месте)

Хлопаем руками. - (хлопаем в ладоши)

В хоровод встал серый зайка –(шагаем на месте)

И поет: "Я был зазнайкой, - (хлопаем в ладоши)

А теперь могу считать-

Раз, два, три, четыре, пять. -(прыжки на месте)

Прибавляю, отнимаю— (наклоны туловища влево-вправо)

Математику я знаю, (повороты туловища влево-вправо)

И поэтому с утра

Я кричу: "Ура! Ура!" - (хлопаем в ладоши)

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть.

(Выполняем движения по тексту)

Раз, два — дружно встали, — *(шагаем на месте)*

Руки прямо мы поставим. — *(руки на поясе)*

Три, четыре — разведем, — *(руки в стороны)*

Заниматься мы начнем. — *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога))*

С пятки станем на носок, — *(поднялись на носочки, руки на поясе)*

Вправо, влево посмотрели, — *(повороты головы влево-вправо)*

На носочки мы присели — *(приседания)*

И как птички полетели. — *(побежали по классу)*

Раз, два, три, четыре, пять! — *(шагаем на месте)*

Все умеем мы считать! *(хлопаем в ладоши)*

Отдыхать умеем тоже— *(прыжки на месте)*

Руки за спину положим, — *(спрятали руки за спину)*

Голову поднимем выше — *(руки на поясе, голову подняли выше)*

И легко — легко подышим... — *(громкий вдох-выдох)*

Раз, два — выше голова, — *(шагаем на месте)*

Три, четыре — руки шире! — *(руки в стороны)*

Пять, шесть — тихо сесть! — *(приседания)*

Солнце красное взойдет, — *(встали, руки вверх)*

Утро красное придет. — *(прыжки на месте)*

Раз-два — шли утята, — *(шагаем на месте)*

Три-четыре — шли домой. — *(прыжки на месте)*

Вслед за ними плелся пятый, *(хлопаем в ладоши)*

Впереди бежал шестой, *(топаем ногами)*

А седьмой отстал от всех — *(шагаем на месте)*

Испугался, закричал: — *(хлопаем в ладоши)*

-- Где вы, где вы? — *(прыжки на месте)*

-- Не кричи, мы тут рядом, поищи! *(топаем ногами)*

Раз, два, три, четыре- *(хлопаем в ладоши)*

Кто живет, у нас в квартире? — *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять— *(прыжки на месте)*

Всех могу пересчитать: — *(шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра, - *(хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка, - *(наклоны туловища влево-вправо)*

Мой сверчок, щегол и я- *(повороты туловища влево-вправо)*

Вот и вся моя семья. - *(хлопаем в ладоши)*

Раз, два, три, четыре, пять, - *(хлопаем в ладоши)*

Целый месяц под дождем *(топаем ногами)*

Кошка учится считать. - *(хлопаем в ладоши)*

Мокнет крыша, мокнет дом, - *(прыжки на месте)*

Мокнут лужи и поля, *(руки в стороны-на пояс)*

Потихоньку, понемножку *(приседания)*

Мокнет мокрая земля. *(прыжки на месте)*

Прибавляем к мышке кошку. - *(хлопаем в ладоши)*

И далеко от земли *(топаем ногами)*

Получается в ответ: *(прыжки на месте)*

Мокнут в море корабли. *(хлопаем в ладоши)*

Кошка есть, а мышки нет! –*(шагаем на месте)*

Руки ставим мы вразлет: -*(руки в стороны)*

Появился самолет. (*«полетели» как самолеты*)

Мах крылом туда-сюда, *(наклоны влево-вправо)*

Делай «раз» и делай «два». *(повороты влево-вправо)*

Раз и два, раз и два! – *(хлопаем в ладоши)*

Руки в стороны держите, - *(руки в стороны)*

Друг на друга посмотрите. *(повороты влево-вправо)*

Раз и два, раз и два! *(прыжки на месте)*

Опустили руки вниз, *(опустили руки)*

И на место все садись! – *(сели на места)*

Руки подняли и покачали- *(качаем поднятыми вверх руками)*

Это деревья в лесу. - *(плавно опускаем руки вниз)*

Руки нагнули, кисти встряхнули— *(встряхивание кистей рук)*

Ветер сбивает росу. *(Машием руками перед собой)*

В стороны руки, плавно помашем- *(руки в стороны)*

Это к нам птицы летят. *(повороты туловища с раскрытыми руками в стороны)*

Как они сядут, тоже покажем— *(приседания)*

Крылья сложили назад. — *(встали, спрятали руки за спину)*

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

(ученики образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за

руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они

останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения;

дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется).

С

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 — плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы; 2 — руки

вниз; 3 — присед; 4 — и.п. После слов: "Солнце утром..." маховые движения

руками, кружение.

Спал цветок и вдруг проснулся—

(Туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел.

(Туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся,

(Руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел.

(Руки вверх, влево, вправо)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

(Покружиться)

Скок-поскок, скок-поскок, - *(прыжки на месте на двух ногах)*

Зайка прыгнул на пенек. - *(прыжки на месте на двух ногах)*

В барабан он громко бьет, -*(шагаем на месте)*

В чехарду играть зовет. – *(хлопаем в ладоши)*

Зайцу холодно сидеть, - *(присели)*

Нужно лапочки погреть. – *(хлопаем в ладоши)*

Лапки вверх, лапки вниз, - *(руки вверх-вниз)*

На носочки подтянись. – *(потянулись, подняли руки вверх)*

Лапки ставим на бочок, - *(руки на пояс)*

На носочках скок-скок-скок. - *(прыжки на месте на двух ногах)*

А затем вприсядку, -*(приседаем)*

Чтоб не мерзли лапки. –*(топаем ногами)*

Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, тик-так. – *(смотрим на часы на руке)*

Налево раз! Направо раз!

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

петух расправил два крыла...

Мы тоже можем так.

(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их).

Пастух в лесу трубит в рожок—

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже мажем так.

(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте).

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону).

Скачет шустрая синица, - *(прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, - *(прыжки на месте на левой ноге)*

Прыг-скок, прыг-скок, - *(прыжки на месте на правой ноге)*

Завертелась, как волчок. - *(кружимся на месте)*

Вот присела на минутку, - *(присели)*

Почесала клювом грудку, - *(встали, наклоны головы влево-вправо)*

И с дорожки — на плетень, - *(прыжки на месте на левой ноге)*

Тири-тири, *(прыжки на месте на правой ноге)*

тень-тень-тень! - *(прыжки на месте на двух ногах)*

А.Барто

У

Учитель спросит — надо встать. - *(встали)*

Когда он сесть позволить — сядь. - *(сели)*

Ответить хочешь — не шуми, - *(руки на парте)*

А лучше руку подними. — *(поставили на локоть правую руку)*

Утром встал гусак на лапки, - *(потянулись, руки вверх – вдох-выдох)*

Приготовился к зарядке. — *(рывки рук перед грудью)*

Повернулся влево, вправо, - *(повороты влево-вправо)*

Приседанье сделал справно, - *(приседания)*

Клювиком почистил пух, - *(наклоны головы влево-вправо)*

Поскорей за парту – плюх! - *(присели)*

Утром стрекоза проснулась, - *(«протираем глазки»)*

Потянулась, улыбнулась. *(из положения упор присев постепенное)*

выпрямление туловища, руки вперед вверх)

Раз — росой она умылась, (*«умываемся»)*

Два — изящно покружилась, - *(кружимся на месте)*

Три — нагнулась и присела, - *(наклонились и присели)*

На четыре — полетела. — *(«полетели» - машем руками, как крыльями)*

У реки остановилась, - *(присели)*

Над водою закружилась. — *(побежали по классу.)*

У реки росла рябина *(из положения упор присев постепенное)*

выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила *(повороты вправо, влево с плавными движениями рук).*

Посредине глубина *(наклоны вперед, руки прямые).*

Там гуляла ры-би-на *(приседы).*

Эта рыба — рыбий царь *(прыжки).*

Называется -- пескарь *(ходьба на месте).*

Х

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Дети имитируют все движения хомячка).

Ч

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.

Ча-ча-ча-(три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (четыре полуприседа).

Чи-чи-чи (три хлопка над головой).

Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

Чтобы сильным стать и ловким, -(сгибание-разгибание рук к плечам-в стороны)

Приступаем к тренировке. – (шагаем на месте)

Носом вдох, а выдох ртом.- (руки на поясе, вдох-выдох)

Дышим глубже, - (руки вверх-вдох; руки вниз-выдох)

А потом шаг на месте, не спеша. (шагаем на месте)

Как погода хороша! (прыжки на месте)

Не боимся мы пороши, (шагаем на месте)

Ловим снег — хлопок в ладоши. - (хлопаем в ладоши)

Руки в стороны, по швам, - (руки в стороны,)

Хватит снега нам и вам. - (хлопаем в ладоши)

Мы теперь метатели, - (изображаем метание левой рукой)

Бьем по неприятелю. - (изображаем метание правой рукой)

Размахнись рукой — бросок! (изображаем метание левой (правой) рукой)

Прямо в цель летит снежок. - (хлопаем в ладоши)

Чьи там крики у пруда. (Прыжки на месте)

— КВАСу, КВАСу нам сюда! *Хлопаем в ладоши*

КВА-КВА-КВАСу, простоКВАши, *(топаем ногами)*

Надоела нам вода! *(Прыжки на месте)*

И. ТОКМАКОВА

Ю

Юрта, юрта, круглый дом, *–(шагаем на месте)*

Побывайте в доме том! *– (развели руки в стороны)*

Гости явятся едва— *(повороты туловища влево-вправо)*

В печку прыгают дрова. *–(прыжки на месте)*

Печка жарко топится, *- (хлопаем в ладоши)*

Угостить торопится. *(присели)*

Ладушки, ладушки, *- (хлопаем в ладоши)*

Круглые оладушки. *– (шагаем на месте)*

Я

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *–(шагаем на месте)*

Я пою и ты поешь — раз, два, три. *- (хлопаем в ладоши)*

Мы идем и мы поем — раз, два, три. *–(прыжки на месте)*

Очень дружно мы живем — раз, два, три. *– (шагаем на месте)*

Я тетрабочку открою и как надо положу. - *(хлопаем в ладоши)*

Я от вас не скрою: ручку я вот так держу. – *(показали, как держим ручку)*

Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь. – *(шагаем на месте)*

Я мороза не боюсь, – *(шагаем на месте)*

С ним я крепко подружусь. - *(хлопаем в ладоши)*

Подойдет ко мне мороз, – *(присели)*

Тронет руку, тронет нос -*(показали руку, нос.)*

Значит, надо не зевать, - *(хлопаем в ладоши)*

Прыгать, бегать и играть. – *(прыжки на месте)*

Я на скрипочке играю,

Тили-тили-тили. - *(показываем, как играют на скрипочке)*

Скачут зайки на лужайке,

Тили-тили-тили. - *(прыгаем)*

А теперь на барабане.

Бум-бум-бум, - *(хлопаем в ладоши)*

Трам-трам-трам! – *(топаем ногами)*

В страхе зайки разбежались по кустам. – *(присели)*

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, *(шагаем на месте)*

Я всем напоказ выставляю живот, *(руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)*

Я чай кипячу, клопочу и кричу: *(хлопаем в ладоши)*

— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! (*Прыжки на месте*)