**Весёлая игра**

Проведём одну игру:

Все присядем, скажем: «у – у – у»

Быстро встанем, скажем: «а – а – а»

Нам пора уж за дела.

Раз, два – выше голова,

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – всем присесть.

Семь, восемь – лень прогоним.

Девять, десять – тихо сесть.

**Лягушки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| На болоте две подружкиДве зелёные лягушки. | *Прыжки на месте* |
| Утром рано умывались,Полотенцем растирались. | *Наклон вперёд, имитация* |
| Ручками хлопали, Ножками топали.Вправо, влево наклонялись,И обратно возвращались. | *Движения по тексту* |
| Вот здоровья в чем секрет:Всем друзья физкульт - привет | *Ходьба на месте* |

**Дрова**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Мы теперь бревно осилим,Пилим, пилим, пилим, пилим. | *Встать парами, взяться за руки.**Движение вперёд, назад.* |
| А потом топор возьмём,И дрова рубить начнём. | *Упражнение «лесоруб»* |
| Раз, два, раз, два.Будут на зиму дрова. | *Тоже*  |

**Развиваем мышцы**

( движения по тексту)

А теперь, ребята, встать, Поднимаясь на носки,

Будем мышцы развивать. Руки в стороны держи.

Чтобы сильными нам быть, Опускаясь на ступни,

С физкультурою дружить. Руки за спиной сведи.

Раз – вперёд поднимем руки, А теперь на место сядь.

Два – к плечам поставим их. Занятие будем продолжать.

Вправо сделаем наклоны,

Влево тоже повторим.

**Весёлая считалочка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Ветер дует, ветер стонет,Деревцо качает.Сколько сделаем наклонов,Вместе посчитаем. | *Наклоны под счёт, 4-6 в каждую сторону*  |
| Наивысший пилотаж Нам покажет экипаж.В поднебесье самолётДетям крылышком махнёт.Посчитаем, сколько разПоприветствует он нас. | *Руки в стороны, повороты, наклоны* |
| Отдохнуло наше тело.Что же, примемся за дело. | *Сесть на место* |

**Медвежата**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Медвежата в чаще жили,Нежно, радостно дружили.Вот так, вот так,Медвежата те дружили. | *Дети стоят парами, пожимают друг другу руки.* |
| Мишки фрукты собирали,Дружно яблоньку качали,Вот так, вот так,Дружно яблоньку качали. | *Наклоны вправо, влево* |
| Вперевалочку ходили,И из речки воду пили.Вот так, вот так,Эти мишки воду пили. | *Ходьба вперевалочку, наклон вперёд* |
| А потом они плясали,К солнцу лапы поднимали.Вот так, вот так,Лапы к солнцу поднимали. | *Пружинка, встать на носочки, руки вверх* |

**Кошкины повадки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Полюбуемся немножко,Как ступает мягко кошка.Еле слышно: топ – топ – топ,Хвостик к низу: оп – оп – оп. | *Ходьба на цыпочках с имитацией движений кошки* |
| Но подняв свой хвост пушистый,Кошка может быть и быстрой.Ввысь бросается отважно,А потом вновь ходит важно. | *Мягкие прыжки на месте в чередовании с ходьбой* |

**Кто за кем идёт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Цыплёнок на цыпочкахКрался за кошкой,А кошка на цыпочкахШла за Антошкой.Антошка на цыпочках Двигался к дому. | *Дети крадутся на цыпочках друг за другом по кругу* |
| Теперь повернёмся,Пойдём по-другому. | *Разворачиваются на месте* |
| На пятках за кошкойПлетётся Антошка.За бедным цыплёнкомУсатая кошка. | *Идут по кругу на пятках* |
| Цыплёнок от страхаЗабрался в корзину. | *Присесть, руки к полу* |
| Сердитая кошечка Выгнула спину. | *Не отрывая рук, встать* |

**Олень**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| У оленя дом большой.Он глядит в своё окно. | *Руки над головой – рога.**Правая рука над глазами у лба* |
| Зайка по полю бежитИ от страха весь дрожит. | *Прыжки на месте* |
| Тук – тук, дверь открой,Там в лесу охотник злой. | *Имитация стука в дверь.**Показать назад, за спину.* |
| Зайка, зайка, забегай,Лапу мне давай. | *Пожимаем руки* |

**Цок – цок – цок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Громко цокают копытца,По мосту лошадка мчится. | *Прямой галоп* |
| Цок – цок – цокЗа ней вприпрыжкуЖеребёнок и мальчишка. | *Подскоки на месте* |
| Цок – копытце жеребёнка,Цок – каблук о доски звонко. | *Топнуть левой ногой.**Топнуть правой ногой.* |
| Понеслись, лишьПыль клубится. | *«Моталочка» руками* |
| Всем пришлось посторонится. | *Шаги назад* |

**Зайцы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Скачут, скачут во лесочкеЗайцы – серые клубочки. | *Прыжки на месте на 2 ногах* |
| Прыг-скок, прыг-скок,Встал зайчонок на пенёк. | *Прыжки вперёд, назад* |
| Всех построил по-порядку,Стал показывать зарядку. | *Встать прямо* |
| Раз – шагают все на месте. | *Шаги на месте* |
| Два – руками машут вместе. | *«Ножницы» руками* |
| Три – присели, дружно встали. | *Присесть, встать* |
| Все за ухом почесали. | *Почесать за ухом* |
| На четыре – потянулисьПять – прогнулись и нагнулись. | *Прогнуться, наклон* |

**Зайка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Зайка по лесу скакалЗайка корм себе искал. | *Руки у груди, подскоки* |
| Вдруг у зайки на макушкеПоднялись, как стрелки, ушки. | *Ладошки приставить к голове* |
| Шорох тихий раздаётся,Кто-то по лесу крадётся. | *Ходьба на носочках* |
| Заяц путает следы,Убегает от беды. | *Подскоки, петляя* |
| Прыгнул в бок и обернулся. | *Прыжок в сторону* |
| И под кустиком свернулсяСловно беленький клубок,Чтоб никто найти не смог! | *Присесть*  |

**Лиса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Вот красавица лиса,У ней шубка хороша. | *Перекаты с пятки на носок* |
| Вот проснулась, потянулась,С боку на бок повернулась. | *Потягивание, прогибание спины* |
| А потом притопнет лапкой, И вот эдак и вот так. | *Приставной шаг* |
| И по кругу все бегом,И в припрыжку и ползком. | *Подскоки по кругу* |
| Притаилась под окном,Хочет знать, Пришёл кто в дом. | *Присесть, ладонь к уху* |

**Звериная зарядка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Раз – присядка, два – прыжок,И опять присядка,А потом опять прыжок – Заячья зарядка. | *Прыжки в чередовании с приседаниями* |
| Птичка скачет, словно пляшет,Птичка крылышками машет. | *Подскоки.**Махи руками* |
| И взлетает без оглядки – Это птичкина зарядка. | *Прыжки* |
| Белки скачут очень быстро.Машут хвостиком пушистым. | *Галоп* |
| Целый час играют в прятки –Это Белкина зарядка. | *Закрыть глаза руками* |
| А вы так сумеете? | *Открыть*  |

**Гуси на прогулке**

*( движения по тексту)*

Гуси – домашние птицы.

Ходят дружной вереницей.

- Гуси, гуси?

- Га – га – га

- Хорошо вам?

- Да – да – да

Ну летите веселей

На лужочек поскорей.

Гуси важно зашагали,

Травку быстро защипали,

Лапочки встряхнули,

Пёрышки почистили,

Поплавали, поели,

Домой полетели.

**Считаем двигаясь**

*(Движения по тексту)*

1. До пяти мы все считаем,

 Дружно гири поднимаем.

1. Сколько раз ударю в бубен.

 Столько раз дрова мы рубим.

1. Сколько клеток до черты,

 Столько раз подпрыгни ты.

1. Сколько точек будет в круге,

 Столько раз поднимем руки.

1. Сколько ёлочек зелёных,

 Столько сделаем наклонов.

1. Приседаем столько раз,

 Сколько бабочек у нас.

1. Сколько покажу кружков,

 Столько сделаем прыжков.

**Медведь и заяц**

У медведя дом большой – (потянуться)

А у зайки маленький – (присесть)

Наш медведь пошёл домой – ( ходьба)

Поскакал и заинька.

 **Рыбки**

Рыбки весело плескались –

(движения руками)

В тёплой чистенькой воде.

То сойдутся, разойдутся –

(в круги обратно)

То зароются в песке. – (присесть)

 **Буратино**

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, два – нагнулся.

Руки в стороны развёл.

Поклонился и пошёл.

**Гуси**

*(Движения по тексту)*

Гуси серые летели,

На лужайку тихо сели.

Походили, поклевали,

Потом быстро побежали.

Посидели, отдохнули.

Снова крыльями взмахнули.

Наше поле опустело,

Опустел наш лес и сад.

На юг гуси улетели,

А мы на место сели.

 **Жук**

*(Движения по тексту)*

На лужайке, по ромашкам,

Жук летел в цветной рубашке.

На ветру качался,

Низко наклонялся.

Жу - Жу - Жу

Жу - Жу - Жу

Я с ромашками дружу.

**Что вы делали, ребята?**

*(Движения по тексту)*

Попрошу я вас, ребятки, Поворачивали тело,

Рассказать мне по порядку То направо, то налево.

Например, как вы сегодня Дело делали умело

Утром делали зарядку. Саша, Катя, Ксюша, Сева

Руки вверх мы поднимали,

Раз примерно, целых пять,

А, подняв, не забывали

Опускать их вниз опять.

.

**Обезьянки**

*(Движения по тексту)*

 Рано утром на полянке

 Так резвятся обезьянки:

 Левой ножкой – топ-топ!

 Правой ножкой – топ-топ!

 Руки вверх, вверх, вверх.

 Кто поднимет выше всех.

 Руки вниз и наклонились,

 На пол руки положили.

 А теперь на четвереньках

 Погуляем хорошенько.

 А потом мы отдохнём,

 Посидим и спать пойдём