

КАРТОТЕКА

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
В ДЕТСКОМ САДУ**



«ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?»

Дети встают в круг, в центре которого стоит водящий с завязанными глазами, берутся за руки и, шагая по кругу, дружно говорят:

Мы все встали дружно в круг

Повернулись разом вдруг,

(все поворачиваются на 180° и идут в обратном направлении)

А как скажем: «Скок, Скок, Скок!» -

Отгадай, чей голосок?

Один из детей по указанию воспитателя повторяет последнюю строчку, а водящий отгадывает, кто это. Если он не отгадал, то продолжает оставаться водящим, а если отгадал, то водящим становится тот, кто подавал голосок. Игра повторяется 2-3 раза. Роль воспитателя лучше поручить кому-нибудь из детей.

«ЛИС И ЗАЙЧАТА»

Стой, зайчонок, не беги

По тропинке узенькой,

Лучше ты побереги

Хвостик свой кургузенький.

Лис крадется вдоль тропы.

Вряд ли ищет он грибы.

Один ребенок изображает крадущегося лиса, а остальные – бегущих зайчиков. Зайчики замирают, а потом разбегаются от лиса по местам – «домикам».

«ЗАМРИ-ОТОМРИ»

Задача: развивать внимание, воображение детей.

Игра проводится по командам. Дети хором декламируют: «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем».

Водящий замирает в позе, изображающей конкретное узнаваемое действие. Игроки должны отгадать, что это за действие.

«КОШКИ-МЫШКИ»

Задача: развивает внимание, ловкость, координацию.

Правила игры: дети стоят в кружке, взявшись за руки. Если «мышка» внутри круга, а дети присели на корточки и отпустили руки – домик «заперт», «мышка» в домике, ее ловить нельзя. Можно ловить «мышку», только если она снаружи, или если дети не успели присесть и отпустить руки – «запретить» домик.

Мышка, мышка – длинный хвостик,

Ты не прячься глубоко, -

Приглашает кошка в гости

Пить парное молоко.

Что ты прячешься, трусишка?

Вылезай из норки вон!

Поиграем в «кошки-мышки».

Мышка – ты, а кошка – он!

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ФОНАРИКИ»

Задача: развивает внимание, умение действовать по команде.

Воспитатель дает детям фонарики.

- Сколько красных фонариков, синих, зеленых, желтых и т.д.? ночью у фонариков бал – они танцуют. По сигналу «День!» фонарики «гаснут» и дети приседают. Сначала «гаснут» красные фонарики, потом синие, зеленые, желтые и т.д.

Все дети сели на места.

«МЯЧ ПО КРУГУ»

Дети перебрасывают мяч друг другу по кругу.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой –

Не угнаться за тобой!

«ПЧЕЛЫ И МЕДВЕДЬ»

Один ребенок исполняет роль Пчелки – мамы, второй – медведя, а остальные дети – пчелы.

Пчелка – мама:

Полетели, пчелки, («пчелки» летают, кружатся)

Собирать с цветочков мед!

Мишка-медведь идет, («медведь» направляется к ним)

Мед у пчелок унесет.

Пчелки, домой!

Этот улей – домик наш, («пчелки» гонятся за

Уходи, медведь от нас: «медведем», жужжат, прогоняют его)

Ж-ж-ж-ж-ж-ж!

«ЗАЙЧАТА И ЛИСА»

Задача: развивает ловкость, внимание, умение прыгать на 2-х ногах; вставать в круг, прыгать по кругу.

Ставятся стульчики или чертятся домики по числу играющих.

Дети – зайчики – стоят у своих домиков. Один из играющих – лиса. Зайчики произносят текст:

Серый зайка прыгает возле мокрых сосен,

Страшно в лапы лисоньки, лисоньки попасть!

Зайчики из домиков выходят и скачут на обеих ногах, затем они образуют хоровод и прыгают по кругу. Слова

воспитателя:

Зайки, ушки наострите, влево, вправо посмотрите –

Не идет ли кто?

Зайцы оглядываются по сторонам. Увидев лису, которая потихоньку пробирается к ним, пробираются к домикам.

Лиса ловит зайца.

«БУРАТИНО»

*Буратино
Потянулся
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на мисочки встать.*

«АИСТ»

Дети хором обращаются к ведущему – «аисту»:
*- Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.*
Ведущий – «Аист» отвечает и показывает движения, а все остальные дети повторяют:
*- Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова – правой ногой,
Снова – левой ногой.
После – правой ногой,
После – левой ногой,
Вот тогда придешь домой.*

«ЁЖИК»

Дети стоят, слегка согнувшись. Руки согнуты в локтях, перед грудью; кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки. Кончики пальцев детей соединяются – они «срывают» ягодки.

*Утром по лесной дорожке –
Топ-топ-топ – топчут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках старый ежик.
Ищет ягодки, грибочки
Для сыночка или дочки.*

«ПУТЕШЕСТВИЕ»

*Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.*

«ЗАЙКА»

Руки перед грудью, прыжки на двух ногах:

*Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.*

Указательным и средним разведенными пальцами дети изображают «ушки»:

*Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки.*

Дети пугливо оглядываются:

*Шорох тихий раздаётся:
Кто-то по лесу крадется.*

Скачут, бегут по кругу и «петляют»:

*Заяц путает следы,
Убегаёт от беды.*

Делают большой прыжок в сторону, «сворачиваются» в клубок:

*Прыгнул в бок и обернулся,
И под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок –
Чтоб никто найти не смог.*

«ЖУК 2»

*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.

«КАЧЕЛИ»

Встав парами, лицом друг к другу и взявшись за руки, дети делают поочередные приседания.

Лучшие качели –

Гибкие лианы.

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Кто весь век качается

Да-да-да!

Тот не огорчается

Ни-ко-гда!

«ЧАСИКИ»

Дети ставят руки на пояс и выполняют наклоны в стороны:

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так!

Налево – раз! Направо – раз!

Мы тоже можем так!

«ПТИЧКИ»

*Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят,
И тихонько все летят.*

Дети «разлетаются» - машут руками, как крыльями.

«КОШКИ-МЫШКИ 2»

Игра в «Кошки-мышки» проводится, как обычно. Можно использовать новую считалочку.

*У котенка работенка –
Ловит серого мышонка.
Ловят серого мышонка
Три котенка, три кота.
А мышонок удирает,
Он от смеха умирает,
Серым хвостиком играет
Перед носом у кота.*

«ДВЕ СЕСТРИЦЫ»

*Две сестрицы – две руки
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.
Месят тесто две руки –
Левая и правая.
Воду моря и реки
Загребают, плавая.*

«ЛИСА»

Дети делают движения, показывающие, как крадется лиса:

*Лиса осторожно крадется,
Ступает на землю тихо,
Сучки обойти ей придется –
Иначе спугнет зайчиху.*

«ТОПАЛИ...»

*По дорожке топали,
Дотопали до тополя,
До тополя дотопали,
Да ноги-то оттопали.*

«КРОТ»

*До темна, трудился крот –
Рыл большой подземный ход.
До утра идет веселье
У крота на новоселье.*

«Я ИДУ»

*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.*

«ВСТАНЬТЕ В КРУГ»

Дети берутся за веревку двумя руками и образуют круг:
*Встаньте, дети,
Встаньте в круг,
Встаньте в круг,
Встаньте в круг.*
*Ты – мой друг и я твой – друг,
Старый, верный друг...*
После этого воспитатель дает им задание:
- Превратите круг в треугольник. Почему его так назвали.

«РЫБАЧОК И РЫБКИ»

На полу веревкой «очерчивается» большой круг. Один из играющих – «рыбачок» - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные – «рыбки», обступив кругом, хором говорят: *«Рыбачок, рыбачок, поймай на крючок!»*

На последнем слове «рыбачок» вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за «рыбками», которые разбегаются по всей комнате.

«КАРУСЕЛИ»

Дети, взявшись за руки, кружатся сначала в одну сторону, потом в другую:

Мы на карусели сели.

Завертелись карусели.

Взявшись за руки попарно, изображают качели: один – стоит, другой – приседает, потом – наоборот:

Пересели на качели.

Вверх летели, вниз летели.

Взявшись за руки попарно, качаются вправо – влево, вперед – назад:

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,

Ветер лодочку качает.

Изображают, как гребут веслами:

Весла в руки мы берем,

Быстро к берегу гребем.

Приседают, и прыгаю «на берег»:

К берегу пристала лодка,

Мы на берег прыгнем ловко,

Скачут на двух ногах:

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки.

«ПОЕЗД»

Дети строятся в колонну по одному, держась, друг за друга, имитируют движение поезда:

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду – иду – иду!»

А колеса говорят:

«Так – так – так!»

«РИСУЕМ НА ВОЗДУХЕ»

дети встают парами друг перед другом. Один из пары «рисует» в воздухе замкнутую ломаную линию. Другой должен угадать и повторить фигуру. Затем роли меняются.

«ЛЯГУШАТА»

*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!*

В завершение дети приседают, опираясь на ладони, и допрыгивают «лягушкой» до своего места.

«УЛИТКА»

*Кто так медленно ползет, (одна ладошка накрывает другую)
Дом свой на себе несет?
Проползет еще немножко, (указательный и средний пальцы
Высунет и спрячет рожки. высовываются из-под ладошки)
По листу, по ветке гибкой («улитка» ползет с высунутыми
Медленно ползет – улитка! рожками)*

«ПОМОЩНИКИ»

*Лопата копала, копала, копала.
Потом улеглась – видно, очень устала.
Плясала, плясала по дому метла.
Полы подмела от угла до угла.
Лом ломает толстый лед.
Лом ломать не устает.*

«ПОЕЗД 2»

- Давайте тоже построим и отправимся путешествовать.
- Что будет впереди? (Паровоз) Что позади? (Вагончики)
один из детей выбирается на роль паровоза, а остальные – вагончики. Дети выстраиваются друг за другом и начинают движение с речевкой:

Загудел паровоз

И вагончики повез:

«Чу – чу – чу, чу – чу – чу!

Далеко я укачу!»

Вагончики зеленые

Бегут, бегут, бегут.

А круглые колесики:

«Тук – тук, тук – тук, тук – тук!»

«БЕРЕГИСЬ, БУРАТИНО!»

У одного из игроков на голове – колпачок Буратино. Водящий – Карабас-Барабас – старается догнать Буратино. Но тот может на бегу передать колпачок любому игроку. Так колпачок от одного к другому, пока водящий не догонит Буратино.

«МЯЧ-ПАРЕ»

Дети встают в две шеренги лицом друг к другу. Один из детей получает мяч и перебрасывает его соседу напротив. Тот и возвращает мяч. Так, все дети по очереди бросают мяч своей паре. Воспитатель хвалит наиболее ловких и точных в движениях детей.

«ЛИСТОЧКИ»

*Мы, листики осенние,
На веточках 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.*

«ГОРЕЛКИ»

*Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть!*

«РАЗ – ДВА – ТРИ – ЧЕТЫРЕ – ПЯТЬ»

*Все умеем мы считать
Отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше.
И легко-легко подышим.
Раз – два – три – четыре – пять
Топаем ногами.
Раз – два – три – четыре – пять
Хлопаем руками.
Подтянитесь на цыпочках
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев на руке у вас.*

«С ПАЛЬЧИКАМИ»

*Раз – два – три – четыре – пять
Будем пальчики считать –
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
Раз – два – три – четыре – пять
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.*

«ПОЕЗД 3»

Дети декламируют стихотворение и имитируют движение поезда:

*Паровоз, паровоз,
Новенький, блестящий,
Он вагоны повез,
Точно настоящие.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Кошки пушистые,
Зайцы и мартышки.*

«САМОЛЕТ»

*Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло – вперед,
Левое крыло – вперед.
Раз – два – три – четыре –
Полетел наш самолет.*

«КЛЕН»

Дети имитируют движение клена.

Ветер тихий клен качает

Влево, вправо наклоняет.

Раз – наклон, два – наклон,

Зашумел листвою клен.

«С ПАЛЬЧИКАМИ»

Обе ладошки лежат на столе свободно. Декламируя стихи дети сопровождают их движением пальчиков. Начинаем с указательных пальцев обеих рук, затем средний, безымянный, мизинец, большой и все поочередно:

Этот пальчик мой танцует,

Этот вот кружок рисует.

Этот пальчик ловко скачет,

Будто легкий – легкий мячик.

А мизинчик мой, малышка

Ноготком скребет, как мышка.

А большой мой, толстячок,

Тот улегся на бочок.

А теперь – все по порядку

Пальцы делают зарядку.

«ПОМОЩНИКИ 2»

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре –

Потянулись, наклонились,

Хорошо мы потрудились. | 3 раза

(1-2 – стойка на носках, руки вверх (потянулись); 3-4 – наклон вперед, покачивание руками вправо и влево (наклонились)).

«ВЫРАСТАЕМ БОЛЬШИЕ»

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

(И.п. – основная стойка. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и.п.)

«РАЗ, ДВА, ТРИ!»

Мы считали и устали,
Дружно все мы тихо встали.
Ручками похлопали, раз, два, три.
Ножками потопали, раз, два, три.
Сели, встали, встали, сели
И друг друга не задели.
Мы немножко отдохнем
И опять считать начнем.

Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровней!
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.

Я иду и, ты идешь,
Раз, два, три.
Я пою и, ты поешь,
Раз, два, три.
Мы идем и мы поем,
Раз, два, три!

2 раза

«РАКЕТА»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

(1-2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3-4 – основная стойка.)

«РЕЧКА»

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это король.
Все, как один, плывем как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

«МЕЛЬНИЦА»

Наклоняемся вперед,
Руки в стороны.
Ветер дует, завывает,
Нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре –
Завертелась, закружилась.

(И.п. – наклон вперед, руки в стороны, стойка ноги врозь. 1 – правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 – смена положения рук.)

«НАСОС»

*А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем.
Влево – раз, вправо – два,
Потекла ручьем вода.
Раз, два, три, четыре - (3 раза)
Хорошо мы потрудились.*

(И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, движение вверх левой рукой; 4 – и.п.)

«ВЕСЕЛЫЕ ПРЫЖКИ»

*Раз, два – стоит ракета.
Три, четыре – самолет.
Раз, два – хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре –
И на месте походили.* | (3 раза)

(1-2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; и.п. – стойка ноги врозь (руки в стороны).)

«БАБОЧКИ»

*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.)

«КОСАРИ»

*Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда – сюда.
Делай «раз» и делай «два».*

(Дети со звуком «вжик» делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги)

«ДВЕ ЛЯГУШКИ»

*Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки,
Прыг – скок, прыг – скок,
Прыгать с пятки на носок.*

(Учащиеся выполняют прыжки с выносом прямых рук
вперед, вверх)

*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!*

«ДВЕ ПТИЧКИ»

*Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди удивились.*

(Учитель предлагает детям изобразить этих птичек, как они
летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова –
потешки вместе с учителем.)

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

*На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую – к груди,
Да смотри – не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.*

«ПИЛЬЩИКИ»

*Мы сейчас бревно распилим:
Раз, два, раз, два, |
Будут на зиму дрова. | 2 раза*

(Дети имитируют движения пильщиков.)

«ЗАРЯДКА»

*На зарядку солнышко поднимает нас,
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два»!*

«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 ногу, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово – всего 8 раз.)

«САМОЛЕТ»

*Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда,
Делай «раз» и делай «два».*

*Раз и два, раз и два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите.*

*Раз и два, раз и два!
Опустили руки вниз,
И на место все садитесь!*

«КЛЕН»

*Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон
И два – наклон,
Зашумел листвою клен.*

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

«НА ПАРАДЕ»

Как солдаты на перед,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой – раз, левой – раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки –
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки –
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим –
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем –
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились.
Мы ногами топ – топ,
Мы руками хлоп – хлоп!
Мы глазами миг – миг,
Мы плечами чик – чик.
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присел, два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели – встали, сели – встали.
Ванькой – встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч,

**Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз – два, раз – два,
Заниматься нам пора!**

«ВЫШЛИ НА ЗАРЯДКУ»

*Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.
Вот так, вот так!
Вышли на зарядку!*

*Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги поднимайте.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Веселей шагайте.
Вот так, вот так!
Ноги поднимайте.*

*Раз, два, три!
Раз, два, три!
Потянитесь дружно.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Закаляться нужно.
Вот так, вот так!
Потянитесь дружно.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.*

***Вот так, вот так!
Сели привстали.***

***Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.***

*На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты – ромашка, я – вьюнок.
Становитесь в наш веноч.
Раз, два, три, четыре.
Раздвигайте круг пошире.*

*А теперь мы – ручейки,
Побежим вперегонки.
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.*

*Становитесь в круг опять,
Будем в солнышко играть.
Мы – веселые лучи,
Мы – резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.*

*Раз, два – вперед нагнуться!
Три, четыре – быстрее чуть – чуть!
Приподняться, подтянуться,
Глубоко потом вдохнуть.*

*Раз, два – назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире!*

*Дети с палками идут,
Ровно палки все несут,
Раз, два, три, четыре!
Палки дружно положили,
Стали бегать и скакать.
Ну довольно, палки взять!*

*Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Раз, два, три, четыре!
Палки дружно положили,
Снова бегать и скакать!*

*Стали палки поднимать,
Стали палки опускать,
Поднимать и опускать,
Поднимать и опускать.*

*Стали дети наклоняться,
Стали дети выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться.*

*Стали дети приседать,
Потом вместе все вставать,
Приседать, потом вставать,
Приседать, потом вставать.
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Потом палки положили,
Раз, два, три, четыре!*

*Митя шел, шел, шел,
Белый гриб нашел.
Раз – грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил он в кузовок.*

(Дети имитируют движения грибника, нагибаясь за каждым грибком.)

*Зайцы скачут:
Скок – скок – скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают,
Не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка.
Головою три кивка.*

*Отдых наш – физкультминутка.
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,
Раз и два, раз и два!*

«ТЕПЛОХОД»

*От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход, Встать из-за парт
Раз, два, Шаг назад
Он назад шагнул сначала
Раз, два, Шаг вперед
А потом шагнул вперед, Волнообразные движения руками
Раз, два, Ходьба на месте
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.*

«ДВЕ СВИНКИ»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки – туки – туки – тук!

Туки – туки – туки – тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем все «шаловливее», все быстрее дети «печатают на машинке», изображая свинок)