Утром гномы в лес пошли. (шаг на месте)  
По дороге гриб нашли. (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)  
А за ним-то раз, два, три - (наклоны туловища из стороны в сторону)  
Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)  
И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)  
Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)  
Побежали, заспешили (бег на месте)  
И грибы все уронили! (присесть)



Маленький бычок, (присели, встали)

Желтенький бочок, (наклоны в сторону)

Ножками ступает, (топаем)

Головой мотает. (мотаем головой)

-Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

Рано утром на полянке (хлопаем)  
Так резвятся обезьянки:  
Правой ножкой топ, топ!  
Левой ножкой топ, топ!  
Руки вверх, вверх, вверх!  
Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки и тянемся вверх)

**Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети выполняют движения*

*по тексту стихотворения).*

**Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко!

*(Прыжки на месте.)*

**Белочка**

Физзарядкой ей не лень заниматься каждый день

(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)  
С одной ветки, прыгнув влево на сучок она присела

(руки на поясе, прыжок влево, присесть)  
 Вправо прыгнула потом,

(встать, руки на поясе прыжок вправо)  
Покружилась над дуплом.

(покружиться на месте)

**Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок,

елькаЗайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

(Движения по тексту стихотворения).

**Будем прыгать, как лягушка**

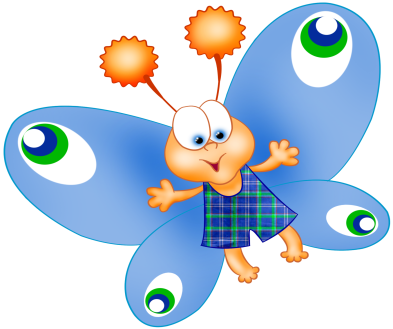
Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

*(Прыжки.)*

 Бабочка

Спал цветок и вдруг прооснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел*. (Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!   
И в ладоши ударяем.   
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!   
Ай да малыши!   
Ай да крепыши!



Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!   
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!   
Качаем головой,   
И вертим головой.   
Мы руки поднимаем,   
Мы руки опускаем,   
Мы руки подаем   
И бегаем кругом.

Самолёты загудели,

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)  
Самолёты полетели.

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)  
На полянку тихо сели,

(присесть, руки к коленям)  
Да и снова полетели.

(руки в стороны, "летим" по кругу)  
У-у-у-у-у-у...



Тики – так, тики-так,

(стучим вытянутыми руками по бокам)   
Так часики стучат.   
Туки – так, туки -так,

(руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")  
Так колеса стучат.   
Токи – ток, токи -ток,

(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)   
Так стучит молоток.   
Туки – ток, туки- ток,

(топаем по полу)  
Так стучит каблучок.





(Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.)   
Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.   
Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,   
Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!  
Гром! Гром! (хлопаем)  
В небе молния блестит! (руки вверх)

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.)



Ветер дует нам в лицо  
И качает деревцо.  
Ветерок всё тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают

 (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают

(приседают, руки свободные).

Ванька-встанька, ванька-встанька,  
Приседай-ка, приседай-ка.   
Будь послушен, ишь какой!  
Нам не справиться с тобой.

**Мишка**

Топай, мишка,  (топаем ногами)  
Хлопай, мишка.  (хлопаем в ладоши )  
Приседай со мной, братишка,  (приседаем)  
Лапы вверх, вперед и вниз,  ( движения руками )  
Улыбайся и садись.

**Мишка**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращение головой)  
Наклонился назад, вперёд (Наклоны туловище)  
Вот он по лесу идёт (Ходьба)  
Мишка до пяти считает

Мишка гири поднимает (имитирующее упражнение «поднимаем гири»)

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.



Дети едут на машине,

(Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит,

(Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.

***«*Кузнечики»**

Поднимайте плечики, (*Энергичные движения плечами.)*

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок (*Прыжки на месте.)*

Стоп! Сели*. ( Приседания.)*

Травушку покушали.

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко! *(Прыжки на месте.)*

Вместе по лесу идём.



**«Мышки »**

Вышли мышки как-то раз

(*Дети шагают на месте*.) Поглядеть, который час Раз-два-три-четыре*-*

*(Хлопают в ладоши.)*

Мыши дёрнули за гири.

(*Делают вид будто дёргают за гири*.)

Вдруг раздался страшный звон *-*

*(Громко топают ногами.)* Убежали мышки вон.

*(Разбегаются по комнате*.)

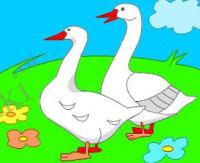
На берёзу галка села

(присесть, руки к коленям),  
С дерева потом слетела

(встать, помахать руками).  
На кровати спит Федот

(присесть, руки под щёку)  
И с кровати не встаёт

(встать, развести руками в стороны).



Гуси крылья распрямили,

 (Наклон туловища вперёд, с выпрямленными руками за спиной)  
Лапки в лужице помыли,

  (Поочерёдно выставляют ножки вперёд.)   
Пёрышки почистили –

  («Чистят» подбородком плечики.)   
Быть хотим мы чистыми!

(Руки на пояс, кивки головой)

Ох, ох что за гром?

(руки к щекам, наклоны в сторону)  
Муха строит новый дом.

(движения руками, имитирующие работу с молотком)  
Молоток: стук-стук  
Помогать идёт петух.

(шаги с наклонами в стороны)

Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.  
Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

Неуклюжий шёл пингвин  
Посреди холодных льдин.  
И по ледяной дорожке  
Прыгал он на правой ножке.  
А теперь подскок на левой –  
И присел, согнув колени.  
Встал, присел –  
И пять прыжков:  
Очень климат уж суров!



**Физкультминутки**

**для ясельной группы**

******