

**Дождь**

Приплыли тучи дождевые:

- Лей, дождь, лей!

(Ладони вниз, встряхивать кисти рук.)

Дождинки пляшут, как живые:

- Пей, рожь, пей!

(Ладони вверх, встряхивать кисти рук)

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт.

А тёплый дождь неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

(Руки ладонями вниз, встряхивать кисти рук.)

**Песенка мартышки.**

Лучшие качели- гибкие лианы.

Это с колыбели знают обезьяны.

(Дети изображают качели: слегка пружинят в коленях, раскачивают руки вперёд-назад.)

Кто весь век качается,

Да-да-да! (хлопки)

Тот не огорчается никогда! (прыгают)

**Мы тоже можем так.**

Мы тоже можем так.

Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, тик-так.

Налево раз! Направо раз!

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак.

Петух расправил два крыла.

Мы тоже можем так.

(Руки – в стороны, плавно поднимают и опускают руки.)

Пастух в лесу трубит в рожок –

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок…

Мы тоже можем так.

(Приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, как уши зайца и прыгают.)

Идёт медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг.

На двух ногах, на двух ногах

Мы тоже можем так.

(Изображают движение медведя, с покачиванием влево - вправо.)

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь.

Мы тоже можем так.

(Разливают чай, пьют, маршируют.)

**Лошадки.**

Эй, лошадки!

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой.

(Руки вперёд, пружинистые движения ног.)

Вот широкая река,

В ней холодная вода.

Пейте!

Хороша водица!

(Плавное разведение рук в стороны, наклон вперёд)

Постучим копытцем,

Эй, лошадки, все за мной

Отправляемся домой!

(Притопывание то левой, то правой ногой)

**Зарядка.**

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

(Дети потягиваются, руки вверх)

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Сбрось с себя ночную лень –

Впереди рабочий день!

Солнце глянуло в кроватку,

1, 2, 3, 4, 5.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться – 3, 4.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

**\* \* \***

 Мы работали отлично,

Отдохнуть не прочь сейчас.

 И зарядка к нам привычно

 На урок приходит в класс.

 Выше руки, выше пятки,

Улыбнитесь веселей.

 Мы попрыгаем как зайки!

 Сразу станем всех бодрей!

 Потянулись и вздохнули.

 Отдохнули? Отдохнули!

**\* \* \***

Мы немного пописали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём,

И писать опять начнём.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И ещё

Через левое плечо!

**\* \* \***

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем

И кружимся потом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки разведём

И побежим кругом.

**\* \* \***

 Чтоб совсем проснуться,

 Надо потянуться.

 Сначала буду маленьким,

 К коленочкам прижмусь.

 Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Дом построен у сугроба.

А какой вышины?

Вот такой вышины.

Белый коврик у порога.

А какой ширины?

Вот такой ширины.

Погляди-ка, потолки ледяные,

Высоки-превысоки, кружевные.

Мы по лестнице шагаем,

Выше ноги, топ-топ.

Двери комнат отворяем,

Справа – хлоп, слева – хлоп.

**\* \* \***

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.

**\* \* \***

Нет, не ветер, чудо-ветер,

И не лес шумит вокруг,

Это просто переменка

Для уставших наших рук.

Каждый пальчик поплясал

И с себя усталость снял.

На моей руке пять пальцев,

Пять щипальцев,

Пять хватальцев.

Чтобы брать и чтоб дарить,

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы их же сосчитать: 1, 2, 3, 4, 5.

**\* \* \***

 Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

 И из речки воду пили.

 Вот так, вот таки из речки воду пили.

 А потом они плясали,

 Лапы дружно поднимали.

 Вот так, вот так

 Лапы дружно поднимали.

**\* \* \***

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Раз-два, раз-два,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и убежал.

**\* \* \***

Вот помощники мои, (Хлопки в ладоши)

Их как хочешь поверни. (Вращение рук в кистях)

По дороге белой, гладкой (Ладошка «моет» другую)

Скачут пальцы, как лошадки. (Пальцы «бегают» по столу)

Чок – чок - чок, чок – чок – чок (Постучать в кулачки)

Скачет резвый табунок. (Хлопки в ладоши)

**\* \* \***

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

1. Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

2. Вот мы ручки развели,

Словно удивились

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились.

Наклонились, выпрямились.

Ниже, детки, поклонитесь,

Не ленитесь, улыбнитесь.

Покачайтесь, покружитесь,

Потянитесь, распрямитесь,

Приседайте, приседайте,

Пошагайте, пошагайте.

Встаньте на носок, на пятку,

Поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вдохните,

Сядьте тихо, отдохните.

Всё в порядок приведите

И писать, друзья, начните.

**\* \* \***

Попишите, почитайте,

Поднимитесь, пошагайте,

Покричите, помолчите,

Потанцуйте, постучите,

Помашите, потянитесь,

Поморгайте, улыбнитесь,

Посидите, пошепчите,

Успокойтесь, подремлите…

А теперь все поднимайтесь

И за дело принимайтесь.

 **\* \* \***

 На болоте две подружки,

 Две зелёные лягушки,

 Утром рано умывались,

 Полотенцем растирались.

 Ножками топали,

 Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

 И обратно возвращались.

 Вот здоровья в чём секрет.

 Всем друзьям физкультпривет!

**Карусель.**

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом,

Всё бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите,

Раз, два, раз, два!

Вот и кончилась игра1

**\* \* \***

Хомка – хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Вместе с солнышком встаёт,

Щёчки моет, шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

**Листики**

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 тихо сели.

**\* \* \***

Если нравится тебе, то делай так

(2 щелчка пальцами над 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 скажи ты:

«Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай всё.

(2 щелчка, 2 хлопка, 2 хлопка, 2 притопа.)

**\* \* \***

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

В стороны руки,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложим назад.

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

**Аист**

- Аист, аист длинноногий,

Покажи скорей дорогу.

Аист отвечает:

- Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой,

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придёшь домой.

**\* \* \***

 Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают.

Головой качают.

**\* \* \***

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, (6 раз присесть)

Прыгать и скакать (10 прыжков)

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

**\* \* \***

Я на скрипочке играю,

Тили-ли, тили-ли.

Пляшут зайки на лужайке,

Тили-ли, тили-ли.

А теперь на балалайке

Тренди-брень, тренди-брень.

Скачут зайки на лужайке,

Тренди-брень, ьренди-брень.

А теперь на барабане

Бум-бум-бум!

В страхе зайки разбежались

По кустам, по кустам.

**\* \* \***

На зарядку солнышко

Поднимает нас.

Поднимаем руки мы

По команде «раз».

А над нами весело

Шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде «два».

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветерок всё тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

**\* \* \***

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немножко,

Мы дадим им отдохнуть.

Постучали, повертели

И обратно в дальний путь.

**\* \* \***

Один, два, три, четыре, пять

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже:

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко – легко подышим.

**\* \* \***

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись

И друг к другу повернулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

**\* \* \***

Не боимся мы пороши –

Ловим снег,

Хлопок в ладоши!

Руки в стороны, по швам –

Снега хватит нам и вам!

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу!

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдёт ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос.

Значит, надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.

**\* \* \***

В небе плавает луна.

В облака зашла она.

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы должны луну достать.

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять –

И пониже перевесить.

Десять, девять, восемь, семь –

Чтоб луна светила всем.

**\* \* \***

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем мы на грудь,

Подуем в облака

И остановимся пока.

**\* \* \***

Мы танцуем «Хлопай-топай»

Утром, днём 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!

**\* \* \***

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимали ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенёчки.

Кто из нас вот так шагал –

Не споткнулся, не упал.

Вот мы в лес пришли,

Белый гриб нашли.

Вот грибок, другой грибок,

Положу их в кузовок.

**Карусели**

Карусели. Карусели.

Мы с тобой в машину сели

И поехали.

(Дети «крутят руль» руками.)

Карусели. Карусели.

Мы с тобою в лодку сели.

И поплыли.

(Дети «гребут вёслами»)

Карусели. Карусели.

Мы с тобой в ракету сели

И взлетели.

(Дети тянут руки вверх.)

**\* \* \***

Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!

К нам пришёл волшебник злой!

Он руками помахал,

Всех детей заколдовал.

Дети головы склонили,

Замолчали и застыли.

Но пришли друзья-зверюшки,

Вмиг злодея вон прогнали

И детей расколдовали.

А теперь пора плясать,

Нам не надо унывать!

**\* \* \***

Раз, два – выше голова.

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – всем присесть.

Семь, восемь – лень отбросим.

Девять, десять – встать всех просим.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – ручки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за столик сесть опять.

**Самолёт**

Руки подняли вразлёт –

Появился самолёт.

Мах крылом туда-сюда,

Делай раз и делай два.

Флюгер есть теперь у нас

Завращается сейчас.

Ветер справа, ветер слева,

Флюгер вертится умело.

 **\* \* \***

 Поднимите плечики, прыгайте, кузнечики.

Выше, выше, высоко прыгай на носках легко.

 А теперь травку покушайте,

 Тишину послушайте.

 Мы по ягоды идём, дружно ягоды берём.

 Посмотри-ка, погляди-ка: ах, какая земляника!

Ниже, ниже приседай.

А теперь скорей вставай.

**\* \* \***

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два!

Хватит – хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

**\* \* \***

Мы весёлые матрёшки,

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пёстрых,

Ладушки, ладушки.

Мы похожи, словно сёстры,

Ладушки, ладушки.

**Поезд**

Вот наш поезд едет, колёса стучат,

А в этом поезде ребята сидят.

Пыхтит паровоз,

 Далеко, далеко

Ребят он повёз.

Загудел паровоз и вагончики повёз:

«Чу – чу – чу, далеко я укачу!»

Вагончики зелёные

Бегут, бегут, бегут.

А круглые колёсики

Всё тук. Да тук. Да тук.

**Зайцы**

Взялись зайцы за бока,

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли в дудки.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли пятки.

 **\* \* \***

Влез опёнок на пенёк,

 Постоял один денёк,

 На ветру качался,

 Низко наклонялся.

Тоненький – тоненький,

Ножка, что соломинка.

А потом склонился

 И совсем свалился.

**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!

**\* \* \***

Научились мы считать

И теперь нас не унять.

Мы считаем всё подряд:

Три стола и двадцать парт.

Хлопнем восемь раз в ладошки,

Восемь раз пружинят ножки,

Два поклона, три поскока,

А теперь наоборот –

 Три наклона, два поскока…

Мы готовы пол-урока

Изучать весёлый счёт.

**Мышки**

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре –

Мышки дёрнули за гири.

Тут раздался страшный звон

Побежали мышки вон.

**Буратино**

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развёл –

Видно ключик не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

**\* \* \***

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую – к груди.

Да смотри – не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

**\* \* \***

Мы, туристы, мы в пути.

Веселей шагайте ноги,

Легче выдох, глубже вдох.

Путь не близок, не далёк.

Впереди течёт ручей,

Перепрыгнем поскорей.

**\* \* \***

Снегири (лебеди) летят, крыльями машут,

Проснулись (пронеслись) над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо, бесшумно на ветки садятся.

**\* \* \***

Марш на месте – не спеша,

Как погода хороша, не боимся мы мороза,

Ловим снег, хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам.

Снега хватит вам и нам.

**\* \* \***

Лёгкие прыжки.

Мягкие шажки.

Вот и вся зарядка.

Тихая посадка.

**\* \* \***

 Чтоб все выполнить заданья,

 Чуть-чуть нам надо отдохнуть.

 Ну, ребята, дружно встанем.

Надо косточки встряхнуть.

 Руки вверх, назад прогнулись.

Сейчас сделаем наклоны –

Все к упражнению готовы?

Раз, два, три, четыре, пять,

 Теперь спинки держим ровно.

На месте будем мы шагать.

 Тихо все на место сядем

 И закроем глазки.

 Вспомните всё, что повторяли,

 Без моей подсказки.

**Косари**

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

 (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища).

**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 стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово – всего 8 раз.)

**Клён**

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон,

Зашумел листвою клён.

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

**На параде**

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой – раз, левой – раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки –

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки –

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим –

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем –

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

**\* \* \***

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идёт ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка.

Головою три кивка.

**Насос**

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем.

Влево – раз, вправо – два.

Потекла ручьём вода.

Раз, два, три, четыре –

Хорошо мы потрудились.

**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 кроль.

Все, как один, плывём, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

**\* \* \***

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

А другой давненько спит.

Кто у нас ещё шумит?

Тише, тише, не шумите.

Пальчики не разбудите. (шепотом)

Утро ясное придёт,

Солнце красное взойдёт, (погромче)

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать. (громко)

Просыпайся, детвора!

В школу пальчикам пора. (все поднимают руки с раскрытыми ладонями.)

**\* \* \***

Сколько ёлочек зелёных,

Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у нас кружков,

 Столько сделаем прыжков.

(На доске – ёлочки и кружочки.)

**\* \* \***

Сколько зайчиков у нас,

Столько и подпрыгнем раз.

Сколько палочек до точки,

Столько встанем на носочки.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.