

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад «Росток» р.п. Пачелма



Физическое развитие

# Физкультурные минутки для самых маленьких

\*\*\*

Не под окном (руки в стороны),  
А около (руки вперёд)  
Катилось "О" и охало (круг руками),  
Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз).

\*\*\*

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:  
Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)  
Где сучёк давно засох,  
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)  
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)  
Это я, я, я!

\*\*\*

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.

\*\*\*

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!

А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

\*\*\*

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.

\*\*\*

Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).  
Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).  
Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).

\*\*\*

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
И отправились в дорожку.

\*\*\*

Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок,  
как улеглись снежинки, как ветер кружит их.

На поляну, на лужок тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки, белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  
Пляшут все пушинки, белые снежинки.

\*\*\*

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

\*\*\*

Все выходят по порядку - (ходьба на месте)

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку -

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперёд.

\*\*\*

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.

\*\*\*

Бегал по двору щенок,

Видит пирога кусок.

Под крыльцо залез и сел,

Завалился, засопел.

\*\*\*

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

\*\*\*

Наша ёлка велика (круговое движение руками),

Наша ёлка высока (встать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Игра "Сова" В лесу темно, все спят давно.

Одна сова не спит, на суку сидит.

Во все стороны глядит,

Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц.

"Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.

\*\*\*

Захар змея запускает (руки вверх).

Зоя с зайкой играет (прыжки),

Зина в лес пошла (шаги на месте),

Землянику нашла (наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

\*\*\*

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув в лево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево-вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

\*\*\*

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.

\*\*\*

Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.

Я по узкой доске, качаясь, иду.

По широкой доске я прямо прой

\*\*\*

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).

Молоток: тук-тук (хлопки руками),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

\*\*\*

Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)

Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)

Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)

И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

\*\*\*

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как зайнька-трусишко,

И как серый волк-волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

\*\*\*

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

\*\*\*

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.

\*\*\*

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)

И зарядку делать стали.

Руки - вверх! Руки - вниз!

Влево-вправо повернись!

\*\*\*

На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),  
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).  
На кровати спит Федот (присесть, руки под щеку)  
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

\*\*\*

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

\*\*\*

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

\*\*\*

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

\*\*\*

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.

\*\*\*

Быстро встали, улыбнулись,  
Выше-выше подтянулись.  
Ну-ка плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Вправо, влево повернитесь,  
Рук коленями коснитесь.  
Сели, встали, сели, встали,  
И на месте побежали.  
Учится с тобою молодёжь  
Развивать и волю, и смекалку.

\*\*\*

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,  
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.  
На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.  
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам  
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись  
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.  
На счет шесть прошу всех сесть.  
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.



\*\*\*

(Ученики за учителем повторяют движения)

Из - за парт мы выйдем дружно,  
Но шуметь совсем не нужно,  
Встали прямо, ноги вместе,  
Поворот кругом, на месте.  
Хлопнем пару раз в ладошки.  
И потопаем немножко.

\*\*\*

А теперь представим, детки,  
Будто руки наши – ветки.  
Покачаем ими дружно,  
Словно ветер дует южный.  
Ветер стих. Вздохнули дружно.  
Нам урок продолжить нужно.  
Подравнялись, тихо сели  
И на доску посмотрели.

\*\*\*

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась!  
Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо (махи руками)  
Закачалось деревцо (наклоны в стороны)  
Ветерок всё тише, тише (приседания)  
Деревцо всё выше, выше (потягивание вверх с прыжком)

\*\*\*

“Гуси серые”

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную,  
движения руками, как крыльями).  
Да, летели. Да, летели (продолжение бега).  
И присели, посидели (два приседа).  
Да и снова полетели (снова бег).  
А потом опять присели (присед).  
Игровое упражнение повторить 2–3 раза

\*\*\*

“Мы топаем ногами”

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).

\*\*\*

“Вышла мышка”

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 ладони).

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.

\*\*\*

“Печка горяча”

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)

\*\*\*

“Ровным кругом”

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

\*\*\*

“У реки росла рябина”

У реки росла рябина (из положения упор присев  
постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и 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).

# Осенние физкультминутки

## Грибок

Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
(наклоны корпуса вперед)  
Положил их в кузовок

\*\*\*

Мы в лесу осеннем целый день гуляли  
(шагают по кругу, друг за другом)  
Любовались травкой  
(наклоняясь трогают травку)  
Воздухом дышали  
(машут на себя руками)  
Под ногами листьями выслана земля  
(идут на носочках, руки на поясе)  
Идем на носочках, ступаем слегка  
Вот деревья встали у нас на пути  
(бег змейкой)  
Обежать их надо или обойти  
Тучка невеличка  
Дождь принесла нам  
(дети перемещаются свободно по группе)  
Побежим под дерево  
Спрячемся мы там  
(один ребенок встает посередине, на корточках дети вокруг него).

\*\*\*

Заходи в осенний лес!  
(Дети выполняют ходьбу на месте).  
Много здесь вокруг чудес!  
(Разводят руки в стороны и оглядываются вокруг).  
Вот берёзки золотые стоят,  
(Поднимают руки вверх).  
Под берёзками грибочки  
(Приседают и выполняют упражнение Грибок).

На нас глядят-  
В корзинку прыгнуть хотят.  
(Встают и выполняют упражнение Корзинка).  
Н. Метельская

\*\*\*

Мы картошку накопили,  
Огурцы с гряды сорвали,  
Выдернули всю морковку,  
Срезали капусту ловко,  
И в корзине от земли  
Вам подарок принесли.

\*\*\*

Меж еловых мягких лап  
Дождик тихо кап, кап, кап!  
(Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями  
вверх)

Где сучок давно засох,  
Вырос серый мох, мох, мох!  
(Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками.  
Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз)

Где листок к листку прилип,  
Появился гриб, гриб, гриб!  
(Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку)  
Кто нашел его, друзья?

(Дети стоят прямо, пожимая плечами)

Это я, это я, это я!

(Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.)

# Зимние физкультминутки

\*\*\*

Сел на ветку снегирек.  
Брызнул дождик - он промок.  
Ветерок подул слегка,  
Обсушил нам снегирька.

\*\*\*

Дети стоят кружком, держась за руки.  
Выпал беленький снежок,  
Собираемся в кружок.  
Мы потопаем, мы потопаем!  
Будем весело плясать,  
Будем ручки согревать.  
(Дети топают ногами)  
Мы похлопаем, мы похлопаем!  
(Хлопают в ладоши.)  
Будем прыгать веселей,  
Чтобы было потеплей.  
Мы попрыгаем, мы попрыгаем!  
(Прыгают на месте)

\*\*\*

Ребенок выполняет движения, о которых говорится в тексте.

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети,  
Ручки, ручки потирают,  
Ручки, ручки согревают.  
(Дети потирают одну ладонь о другую)  
Не замерзнут ручки-крошки –  
Мы похлопаем в ладошки.  
Вот как хлопать мы умеем,  
Вот как ручки мы согреем!  
(Хлопают в ладоши)  
Чтоб не зябли наши ножки,  
Мы потопаем немножко.  
Вот как топать мы умеем,  
Вот как ножки мы согреем!

\*\*\*

Вот под елочкой зеленой  
Скачут весело вороны,

*(Прыжки на одной ноге, на другой ноге)*  
Кар-кар-кар.  
*(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе)*  
Целый день они летали,  
*(Бег на месте со взмахами рук в стороны)*  
Спать ребятам не давали,  
Кар-кар-кар.  
*(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе)*  
Только к ночи умолкают,  
Вместе с нами засыпают,  
*(Ходьба на месте)*

\*\*\*

«Ели» — стоя на носках, руки вверх.  
«Елки» — руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.  
«Елочки» — присесть, руки вперед. Следить за спиной, спина прямая.  
Есть в лесу три полочки.  
Ели-елки-елочки.  
Лежат на елях небеса,  
На елках - птичьи голоса,  
Внизу на елочках - роса.  
Ручки вверх, ручки вниз.  
На носочках подтянись.  
Ручки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем поприседаем,  
Никогда не замерзаем.

\*\*\*

Рано утром в парк ходили *(ходьба на месте)*,  
Там снеговика лепили *(махи руками)*,  
А потом с горы катились *(волнообразные движения руками)*,  
Веселились и резвились *(прыжки)*.  
В Таню кинули снежком *(произвольные движения)*,  
В Вову кинули снежком,  
В Мишу кинули снежком -  
Получился снежный ком!  
Холодно гулять зимой *(киваем головой)*-  
Побежим скорей домой *(возвращаемся на места)*!

Тихо, тихо. Еле, еле  
(дети взявшись за руки идут по кругу )  
Заметают лес метели  
А потом, потом, потом  
(взявшись за руки бегут по кругу)  
Завертелось все кругом  
Ты метель нас не кружи  
Карусель останови.

\*\*\*

Лепим мы снеговика  
(имитация лепки снежков)  
Из пушистого снежка.  
Вот скатали первый ком,  
(наклонившись «катают ком снега»)  
Вот такой большущий он.  
(разводят руками сверху через стороны вниз)  
Ком второй чуть-чуть поменьше,  
(то же, но чуть-чуть поменьше разводя руки)  
Третий-это голова.  
(чертят в воздухе круг)  
Шляпа будет из ведра.  
(над головой ставят ладони, как крышу)  
Нос – морковка, а глаза –  
(показывают пальцем нос, глаза)  
Два весёлых уголька.  
Всё, готов наш снеговик,  
У него довольный вид.  
Рот смеётся до ушей,  
(показывают пальцем рот)  
Веселит он всех детей.  
(улыбаются)  
Снеговик вдруг оживает  
И ребяток догоняет.



\*\*\*

Наденем на ножки  
Теплые сапожки.  
(наклоняются, указывают на ноги)  
Этот – с правой ножки,  
(«надевают сапожок» на правую ногу)  
Этот – с левой ножки.  
(«надевают сапожок» на левую ногу)  
На руки – рукавички,  
(поднимают руки вверх)  
Теплые сестрички.  
(крутят ладошками)  
В эту – правый кулачок,  
(показывают правую руку)  
В эту – левый кулачок.  
(показывают левую руку)  
Пальтишки меховые,  
(надевают пальто)  
Сапожки меховые.  
(указывают на сапоги, наклоняются)

\*\*\*

Солнце землю греет слабо,  
(Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз,  
(Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у снежной Бабы  
(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос.  
(Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда,  
(Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится,  
(Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром.  
(Плавные движения руками.)

\*\*\*

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замерз,  
Надо ножками потопать  
(Топают ногами.)

И ладошками похлопать.  
(Хлопают себя ладонями по плечам.)

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
(Поднимают руки над головой.)

Будем их ловить руками  
(Делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)

И покажем дома маме.  
(Вытягивают руки ладонями вверх, как будто протягивая что-то.)

А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги.  
(Разводят руки в стороны.)

Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги.  
(Ходьба на месте с высоким подниманием колен.)

Мы идем, идем, идем  
(Ходьба на месте.)

И к себе приходим в дом.  
(Дети садятся на свои места.)

# Весенние физкультминутки

## Весенние физкультминутки

\*\*\*

В небе жаворонок пел.

(Дети выполняют маховые движения руками. Вращают кистями поднятых рук)

Порезвился в вышине,  
Спрятал песенку в траве.

(Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз)

Тот, кто песенку найдет,

(Дети приседают, руками обхватывают колени)

Будет весел целый год.

(Дети стоя весело хлопают в ладоши)

\*\*\*

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше.

(Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

(Дети приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется.

(Дети шагают на месте, хлопая в ладоши).

\*\*\*

По тропинке в лес пойдем

(дети шагают)

Лужу мимо обойдем

(обходят воображаемую лужу)

Перепрыгнем ручеек,

(перепрыгивают через «ручеек»)

Посмотрели мы налево,

(смотрят налево)

Посмотрели мы направо,

(смотрят направо)

Посмотрели вверх на солнышко

(смотрят вверх, стоя на носочках)

Ах, какая красота!

(удивляются, разводят руки в стороны)

\*\*\*

Наши чудные цветки  
Распускают лепестки  
Ветерок чуть дышит  
Лепестки колышет  
Наши чудные цветки  
Закрывают лепестки  
Головой качают  
Тихо засыпают

\*\*\*

Солнце стало пригревать,  
Стали капельки стучать,  
Капля раз, капля два,  
Капли медленно сперва,  
А потом быстрее, быстрее  
Побежали ручейки,  
Их попробуй, догони!

\*\*\*

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел,  
(туловище в перед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел,  
(руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружится, вьется.  
(покружиться)

\*\*\*

Солнышко, солнышко, золотое доннышко!  
Гори, гори ясно, чтобы не погасло!  
(Идут по кругу.)  
Побежал в саду ручей,  
(Бегут по кругу.)  
Прилетели сто грачей,  
(Машут руками.)  
А сугробы тают, тают,  
(Приседают.) А цветочки подрастают.  
(Поднимают руки вверх.)

# Летние физкультминутки

\*\*\*

Солнечные зайчики  
Играют на стене.  
Поманю их пальчиком –  
Пусть бегут ко мне!  
Ну, лови, лови скорей –  
Вот, вот, вот - левой, левой!  
Прыг-скок, прыг-скок –  
Убежал на потолок!

(Воспитатель с помощью зеркала пускает солнечных зайчиков на стене,  
дети стараются их поймать)

\*\*\*

Спина прямая, руки на поясе.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики!  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Сели, травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко!  
Прыгай на носках легко!

## **Бабочка.**

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, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

## **Солнце.**

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ПРО ЖИВОТНЫХ

\*\*\*

Заяц в лес на новоселье,  
Приглашает на веселье.  
*(Руки на поясе, повороты вправо и влево)*  
В лес к нему пойдём сейчас,  
В гости ждёт сегодня нас.  
*(Шагаем по кругу)*  
Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.  
Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!  
*(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)*  
Ножки выше поднимаем –  
По сугробам мы шагаем.  
*(Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)*  
Солнцу в небе улыбнись,  
*(Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)*  
А деревьям - поклонись.  
*(Наклониться вперед)*  
Прыгнем мы через канаву,  
*(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*  
К зайцу мы идём в дубраву!  
*(Шагаем по кругу)*

\*\*\*

Медвежата в чаще жили  
Головой они крутили,  
Вот так, вот так головой они крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так дружно дерево качали.  
Медвежата воду пили,  
Друг за дружкой ходили,  
Вот так, вот так друг за другом все ходили.  
Медвежата танцевали,  
Кверху лапы поднимали,  
Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

\*\*\*

Сидели два медведя  
На тоненьком суку (раскачиваемся с ноги на ногу)  
Один читал газету (читаем газету),  
Другой - мешал муку (мешаем муку).  
Раз ку-ку, два ку-ку,  
Оба шлепнулись в муку (лечь на спину и болтать ногами в воздухе).

\*\*\*

Мишка по лесу гулял,  
И детишек он искал.  
Долго-долго он искал,  
Сел на травку, задремал.  
Стали деточки плясать,  
Стали ножками стучать:  
-Миша, Мишенька, вставай,  
И ребяток догоняй!  
(Дети убегают от медведя, он их догоняет)

\*\*\*

У оленя дом большой,  
Он сидит, глядит в окошко.  
Зайка по полю бежит,  
В дверь к нему стучит:  
«Тук-тук, дверь открой,  
Там в лесу охотник злой».  
«Зайка, зайка, забегай!  
Лапку мне давай».  
*(Руки над головой – изображаем крышу дома.  
Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую.  
Бег на месте.  
Топот ногами, руки на поясе.  
Имитация стука в дверь поочерёдно каждой рукой.  
Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево.  
Зазывание движения рукой.  
Протягиваем руки с открытой ладонью)*

\*\*\*

Ну-ка, зайка, выходи!  
Ну-ка, серый, выходи!  
Зайка, зайка, попляши,  
Ну-ка, серый, попляши!

*(Правой рукой выполняем зазывающие движения.  
Левой рукой выполняем зазывающие движения.*

*Руки в сторону, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в правую сторону.*

*Руки в стороны, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в левую сторону)*

Ручками похлопай,  
Ножками потопай  
И немножко покружись,  
Всем нам низко поклонись.

*(Движения выполняем по содержанию текста)*

Зайка, зайка, берегись,  
Под кусточком – хитрый лис.  
Хочет зайку он схватить,  
Хочет зайку изловить.  
*(Грозим правой рукой.  
Грозим левой рукой.*

*Обнимаем себя обеими руками.*

*Повторяем движения)*

Зайка, ушки наостри  
И в избушку побегу,  
Спрячься дома у себя, -  
Не поймают лис тебя.

*(Ладонками изображаем «ушки на макушке».*

*Бег на месте.*

*Приседаем на месте, руки на колени, голова опущена.*

*Правую руку поднимаем вверх и опускаем вниз)*

\*\*\*

Уселась кошка на окошко.  
И стала лапкой ушко мыть.  
И мы движение за кошкой  
Рукою можем вам изобразить.  
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.  
3, 4, 5 – повтори опять.

*(Наклоны головы вправо-влево.*

*Круговые движения ладонкой поочерёдно возле правого и левого уха.*

*Хлопки в ладоши.*

*Круговые движения ладонкой поочерёдно возле правого и левого уха)*

\*\*\*



Змея ползёт лесной тропой,  
Как лента по земле скользит.  
И мы движение такое  
Рукою можем вам изобразить.  
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.  
3, 4, 5 – повтори опять.  
*(Извивающие движения туловищем.  
Рукой показываем такое движение.  
Волнообразные движения рукой)*

\*\*\*

Мартышка к нам спустилась с ветки.  
Мартышка хочет погулять.  
Ведь обезьяны – наши предки,  
А предков, дети, надо уважать!  
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.  
3, 4, 5 – повтори опять.  
*(Имитация движения спуска по канату.  
Подскок на месте.  
Имитация движения спуска по канату)*

\*\*\*

Добрый лес, старый лес.  
Полон сказочных чудес!  
Мы идём гулять сейчас  
И зовём с собою вас!  
*(Широко разводим руки в стороны.  
Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.  
Ходьба)*

Ждут вас на лесной опушке  
Птички, бабочки, зверюшки,  
Паучок на паутинке,  
И кузнечик на травинке!  
*(Присесть.*

*Медленно поднимаемся, повороты вправо-влево с вытянутыми руками.  
Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие  
движения вниз.  
Пальцами левой руки от плеча правой руки перебирающие движения вниз)*  
Мышка, мышка,  
Серое пальтишко.  
Мышка тихо идёт,  
В норку зёрнышко несёт.  
*(Мягкий пружинистый шаг, спинка слегка прогнута вперёд, «лапки» перед  
грудью)*

А за мышкой шёл медведь,  
Да как начал он реветь:  
«У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

*(Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание туловищем из стороны в сторону)*

А весёлые зайчата –  
Длинноухие ребята –  
Прыг да скок, прыг да скок,  
Через поле за лесок.

*(Прыжки. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)*

Шёл по лесу серый волк,  
Серый волк – зубами щёлк!  
Он крадётся за кустами,  
Грозно щёлкает зубами!

*(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)*

Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.  
По болоту скок-скок-скок,  
Под мосток – и молчок.

*(Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперёд)*

Ой, ты дедушка – ежок,  
Не ходи на бережок!  
Там промочишь ножки,  
Тёплые сапожки!

*(Лёгкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена)*

Ищут маму медвежата,  
Толстопятые ребята,  
Неуклюжие, смешные,  
Все забавные такие.

*(Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.)*

В воздухе над лужицей  
Стрекозы быстро кружатся.  
Взлетают и садятся,  
На солнышке резвятся.

*(Бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть)*

Вот ползёт сороконожка  
По тропинке на дорожку.  
Спинка изгибается,  
Ползёт-переливается.

*(Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего)*

Нёс однажды муравей  
Две травинки для дверей:  
На полянке, под кустом,  
Муравьишка строит дом.

*(Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече)*

Птички в гнёздышках проснулись,  
Улыбнулись, встрепенулись:  
«Чик-чирик, всем привет!  
Мы летаем выше всех!»

*(Лёгкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки  
сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают)*

До свиданья, старый лес,  
Полный сказочных чудес!

*(Помахивание рукой.*

*Поворот вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Ходьба)*

По тропинкам мы гуляли,  
На полянке поскакали,  
Подружились мы с тобой,  
Нам теперь пора домой.

*(Прыжки.*

*Широко разводим руки в стороны.*

*Ходьба)*

\*\*\*

Мы весёлые мартышки,  
Мы играем громко слишком,  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щёчки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,  
Пальцы поднесём к виску,  
Оттопырим ушки,  
Хвостик – на макушке.

Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я цифру «три» -  
Все с гримасами замри!  
«Раз – два – три!»

\*\*\*

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.  
(Полуприседания с поворотами вправо-влево)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайнышка скакать.  
(Прыжки вперед-назад)  
Лапки вверх и лапки вниз,  
На носочках подтянись.  
Влево, вправо поклонись,  
Наклонись и поднимись  
(Движения выполнять по содержанию текста)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
(Приседание на корточки, потирание рук)  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
(Выполнение прыжков, стоя на месте)  
Девочки и мальчики,  
Представьте, что вы зайчики.  
(Полуприседания с поворотами вправо-влево)  
Кто-то зайку испугал,  
Зайка прыг - и ускакал.  
(Поворот спиной, приседание на корточки,  
обхватить себя руками, голову опустить вниз)

\*\*\*

Мы шагаем в зоопарк,  
Побывать там каждый рад!  
(Ходьба)  
Там медведи и пингвины,  
Попугаи и павлины,  
Там жирафы и слоны,  
Обезьяны, тигры, львы  
(Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)  
Все мы весело играем  
И движенья выполняем  
(Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево)  
Это - лев.  
Он царь зверей,  
В мире нет его сильней.  
Он шагает очень важно,  
Он красивый и отважный.  
(Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой, Шаг  
выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим  
разворотом туловища. Руки находятся на поясе)

А смешные обезьяны  
Раскачали так лианы,

(Исходное положение: стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях. Дети выполняют небольшие полуприседания)

Что пружинят вниз и вверх  
И взлетают выше всех!

(Прыжки с хлопками над головой)

А вот добрый, умный слон

(Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят их в стороны)

Посылает всем поклон.

Он кивает головой

И знакомится с тобой.

(Пальцы рук прижать к голове. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево)

Лапку к лапке приставляя,

Друг за другом попевая,

Шли пингвины дружно в ряд,

Словно маленький отряд.

(Дети двигаются мелким семенящим шагом на прямых ненапряженных ногах. При этом пятку приставляют к пятке; носки разведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпус слегка раскачивается вправо-влево)

Кенгуру так быстро скачет,

Словно мой любимый мячик.

(Дети сгибают руки в локтях и начинают выполнять легкие прыжковые движения вправо-влево, вперед-назад)

Вправо-влево, поворот,

Прыжок назад, потом вперед.

(Движения соответствуют тексту)

Мишка головой мотает,

К себе в гости приглашает,

Он вразвалочку идет,

Танцевать с собой зовет.

(Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки, согнутые в локтях, нужно поднять до уровня плеч. Приподнимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются)

Вот змея, она пугает

(Волнообразные движения правой рукой)

И к себе не подпускает.

По земле ползет она,

Извивается слегка.

(Волнообразные движения туловищем)

Вот павлин.

Он чудо-птица  
И всегда собой гордится,  
Выступает ровно, прямо.  
Смотрит гордо, величаво!

(Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытянув носок, с одной ноги на другую)

Пони бегают, резвится,  
Хочет с нами подружиться.  
И в тележке расписной  
Покатает нас с тобой.

(Выполняют движения легкого бега с высоким подъемом ног)

Вот и вечер наступает,  
Зоопарк наш засыпает,  
Засыпает до утра,  
Нам уже домой пора.  
(Ходьба)

\*\*\*

Зайка, походи,  
Серенький, походи,  
Вот так, вот сляк походи  
(Ходьба)

Зайка, подбодрись,  
Серенький, подбодрись,  
Вот так, вот сляк подбодрись.

(Руки в бока, повороты вправо-влево)

Зайка, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, вот сляк топни ножкой.

(Топать то правой, то левой ногой)

Зайка, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, вот сляк повернись.

(Разворот на 180 градусов влево, затем вправо)

Зайка, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, вот сляк попляши.

(Руки на поясе, то правую, то левую ногу попеременно выставлять вперед на пятку)

Зайка, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так, вот сляк поклонись.

(Наклоны головы вниз-вверх)

\*\*\*

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.

\*\*\*

На лошадке ехали,

*(Шагаем на месте.)*

До угла доехали.

Сели на машину,

*(Бег на месте.)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали.

*(Приседания.)*

Трр! Стоп! Разворот.

*(Поворот кругом.)*

На реке - пароход.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Пароходом ехали,

До горы доехали.

*(Шагаем на месте.)*

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.  
Самолет летит,  
В нем мотор гудит:  
*(Руки в стороны, «полетели»)*  
-У-у-ф.  
(И.Токмакова)

\*\*\*

По дороге Петя шел,  
*(Ходьба на месте.)*  
Он горошину нашел,  
*(Упор присев, встать.)*  
А горошина упала,  
*(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс,  
повторить в другую сторону.)*  
Покатилась и пропала.  
*(Наклоны головы вправо-влево.)*  
Ох, ох, ох, ох!  
*(Руки на голову.)*  
Где-то вырастет горох.  
*(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)*  
(Н.Френкель)

\*\*\*

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.

\*\*\*

Вышла Маша на лужайку (ходьба на месте)



И увидела там зайку (ладонь к глазам).  
- Ой, какой ты быстрый, ловкий! (хлопки в ладоши)  
Вот бы мне твою сноровку! (встаем на носочки)  
- Стать таким, как я, легко! (киваем)  
Повторяй за мной!  
Раз - подпрыгну высоко,  
Два - махну рукой,  
Три - на месте побегу,  
Да повыше ноги!  
Вот четыре...  
Ой! Устал! Сяду у дороги (занимаем свои места).  
Зайке холодно сидеть  
Надо лапочки погреть  
Лапки вверх,  
Лапки вниз,  
На носочки поднимись.  
Лапки ставим на бочок  
Вот как ловко – кок поскок.

\*\*\*

Веселые мышки бегут по лужайке (бег на месте).  
На мышках красивые красные майки (рывки руками),  
У мышек на лапках зеленые тапки (приседания).  
Торопятся в школу веселые мышки (бег).  
Боюсь, опоздают! Скорее вприпрыжку!  
Вот узенькой стала лесная дорожка,  
Мышата поскачут на одной ножке.  
Портфель уронили!  
Нагнулись, подняли.  
Скорее бежим!  
Уф! Успели (садимся на места)! Устали!

\*\*\*

Ра-ра-ра - начинается игра.  
Зайчик серенький сидит (присаживаемся, руки складываем на груди,  
изображая лапки)  
И ушами шевелит (прикладываем ладони к голове)  
Вот так, вот так (двигаем в разные стороны).  
Зайке холодно сидеть (потираем плечи),  
Надо лапочки погреть (показываем ладошки):  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп (хлопаем).  
Зайке холодно стоять (притопываем ногами),  
Надо зайке поскакать! Прыг-скок, прыг-скок (скачем, как зайчики).  
Ру-ру-ру – мы закончили игру.

\*\*\*

Три медведя шли домой.  
Папа был большой-большой.  
Мама чуть поменьше ростом.  
Ну, а сын – малютка просто.  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.

\*\*\*

Мы божьи коровки (прыжки) -  
Быстрые и ловкие (бег на месте)!  
По травке сочной мы ползем (волнообразные движения руками),  
А после в лес гулять пойдем (идем по кругу).  
В лесу черника (тянемся вверх) и грибы (приседаем)...  
Устали ноги от ходьбы (наклоны)!  
И кушать мы давно хотим (гладим животик)...  
Домой скорее полетим («летим» нас свои места)!

\*\*\*

Эта ножка, чтобы кушать,  
Эта ножка, с ней дружить,  
Эта ножка, чтоб играть  
Эта – чтобы рисовать.  
Ну, а эта – чтоб нырять,  
От акулы удирать.  
Эта брюшко почесать  
А седьмая и восьмая –  
Чтобы маму обнимать.

\*\*\*

Кошечка проснулась  
(дети сидят на корточках, спят),  
Сладко потянулась  
(встают на ножки, руки в стороны),  
На носочках встала  
(встают на носочки),  
Лапки вверх подняла  
(поднимают руки вверх).  
Мышку увидала,  
За мышкой побежала – 2 раза  
(дети бегут по кругу),  
Прыг, прыг, прыг  
(прыгают)  
Да не поймала!  
(разводят руки в стороны).

\*\*\*

Мишка косолапый  
По лесу идет  
(Руки в стороны, наклоны вправо-влево)  
Шишки собирает  
(Наклоны вперед)  
И в карман кладет.  
(Руки на пояс)  
Вдруг упала шишка  
(Руки вверх, потрясти над головой)  
Прямо мишке в лоб.  
(Обе руки на лоб)  
Мишка рассердился  
(Помахать кулачками)  
И ногами топ-топ.  
(Топаем ногами)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять  
(Поднимаем колени высоко)  
Вышел зайчик поскакать  
(Прыгаем)  
Огляделся, повертелся,  
Посмотрел наверх и вниз.  
(Движения головой)  
Пробежался, забоялся  
(Бег на месте, присесть)  
Где ты, зайчик, отзовись?  
(Встать).

\*\*\*

Раз – присядка. Два – прыжок.  
Это заячья зарядка.  
Птичка скачет, словно пляшет.  
Птичка крылышками машет.  
И взлетает высоко.  
А лисята как проснуться,  
Очень любят потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ловко хвостиком вильнуть.  
Ну, а мишка косолапый,  
Широко расставив лапы:  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
А когда зарядки мало –  
Начинаем все сначала!

\*\*\*

Два притопа, два прихлопа, ежики, ежики.  
(пальцы вперед)  
Наковальня, наковальня, ножницы, ножницы.  
(кулачок на кулачок)  
Запрыгали, запрыгали: зайчики, зайчики.  
(прыжки на месте)  
Ну-ка звонче, ну-ка звонче скажем: «Здравствуйте!»

\*\*\*

Конь меня в дорогу ждет,  
(руки за спиной сцеплены в замок)  
Бьет копытом у ворот,  
(ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)  
На ветру играет гривой  
Пышной, сказочно красивой.  
(покачивания головой, затем наклоны в стороны)  
Быстро я в седло вскочу,  
Не поеду – полечу!  
(подскоки на месте)  
Цок-цок-цок,  
Цок-цок-цок,  
(руки полусогнуты в локтях перед собой)  
Там, за дальнею рекой,  
Помашу тебе рукой.  
(подскоки на месте)

\*\*\*

Петя, Петя – петушок,  
Золотой гребешок,  
(делают гребень над головой)  
Маслена головушка,  
(гладят голову)  
Шёлкова бородушка.  
(гладят подбородок)  
Что ты рано встаёшь,  
(хлопают в ладоши)  
Голосисто поёшь,  
(Поют «ку-ка-ре-ку»)  
Деткам спать не даёшь?  
(поют «ку-ка-ре-ку»)

\*\*\*

### **Под кроватью чёрный кот.**

Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к  
груди, имитирующее движение лап кота)  
И мешает детям спать. (подъем с ритмичным помахиванием указательным  
пальцем правой руки.)

### **Зайки.**

Зайки, где вы пропадали?  
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)  
А капусту вы не ели?  
Только носиком задели.  
Вас бы надо наказать.  
Так попробуй нас догнать!

### **Белки.**

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)  
Будем в классики играть  
Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

### **Бегал по двору щеночек.**

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

### **Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

### **Весёлые гуси**

(Музыкальная физкультминутка)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи —  
У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый —  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе —  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.  
Весёлые прыжки  
Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  
А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

### **Вышел зайчик.**

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ШУТКИ

## Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  
Приседай-ка. (Приседания.)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

## Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком  
менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

## Девочки и мальчики.

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).

\*\*\*

Неваляшка, посмотри,  
(ноги на ширине плеч, руки на поясе)  
Хоть куда её нагни  
(наклоны в стороны по 3 раза)  
Встанет снова прямо  
(затем вперед, назад – 3 раза)  
Так она упряма.

\*\*\*

Закружилась юла, завертелась.



Слишком быстро не крутись,  
Хватит, все, остановись.  
(ноги вместе, руки на поясе, покружиться сначала в одну сторону, затем – в  
другую)

\*\*\*

А веселый звонкий мяч  
Снова он помчался вскачь.  
(ноги расставлены, руки на поясе, прыжки на месте – быстрый темп)

\*\*\*

Кукла Катя вдруг пошла,  
Тянет ручки к нам она.  
Говорит: «Пора играть,  
Я устала вас тут ждать.  
(шагаем, тянем руки с наклоном, хлопаем в ладоши и опять тянем руки с  
наклоном)

\*\*\*

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят,  
Два медведя, Буратино  
И веселый Чиполлино.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.  
(руки вверху, разжимаем и сжимаем пальцы, стучим кулачками друг об  
друга, пересчитываем пальцы и хлопки впереди и за спиной)

\*\*\*

Девочки и мальчики хлопают в ладошки.  
Ладушки- ладушки, ладушки – ладошки.  
Кашу наварили, помешали ложкой.  
Ладушки-ладушки, ладушки – ладошки.  
Куточке пеструшке крошили крошки.  
Ладушки – ладушки, ладушки – ладошки.  
Поплясали сами, пригласили ножки.  
Топают, топают ножки по дорожке.  
Строим, строим домик. Домик для матрешки.  
Покружились детки, детки, как матрешки.

\*\*\*

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.)*

\*\*\*

Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем.  
Мы белье теперь стираем,  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем.  
*(Подражательные движения по тексту.)*

\*\*\*

Мы играем целый день,  
Целый день играть не лень.  
Ты, смотри, не отставай,  
Все за нами повторяй.  
*(Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево)*

Мы поднимем руки вверх,  
Сразу станем выше всех.  
*(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)*  
Вот идет подъемный кран,  
Перевозит грузы сам.  
*(Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком)*

Руки ниже опусти  
И достанешь до земли.  
*(Дети, полуприсев, выполняют движения гусиного шага)*  
Тихо-тихо мышь идет,  
Потому что рядом кот.

(Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени)

Неваляшки-малыши

Даже очень хороши.

Низко наклоняются,

Звоном заливаются.

(Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону)

Гоп-гоп, конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый.

Пони бегают по кругу,

Улыбнется мне, как другу.

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу!

(Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад)

На колени руки сложим,

На кого же мы похожи?

Это карлик-старичок,

Он согнулся, как крючок.

(Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют)

Вот шагает великан,

Как большой подъемный кран.

Рощу, речку и луга

Он пройдет за два шага.

(Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению)

Шел по лесу добрый гном

С разноцветным колпачком.

Шел и песню напевал

И вразвалочку шагал.

(Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече)

Двугорбый верблюд

По пустыне идет,

Шагает достойно,

Поклажу несет.

(Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад)

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлет поклон.

(Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой)

Вот олень – красавец стройный,  
Благородный и спокойный.  
(Дети шагают, высоко поднимая ноги)

У него рога ветвисты.

(Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны)

Ноги тонки, ноги быстры.  
Мы играем целый день,  
Целый день играть не лень.  
(Бег с высоким подниманием ног)

\*\*\*

Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо (поворот головы вправо-влево).  
А потом вперед,  
Тут немножко отдохнет (расслабленный наклон головы вперед).  
Шея не напряжена,  
А расслаблена голову (голову держать прямо).  
А Варвара смотрит вверх,  
Выше всех и дальше всех (наклон головы назад).  
Возвращается обратно,  
Расслабление приятно (расслабленный наклон головы вперед).  
Шея не напряжена,  
А расслаблена (голову держать прямо).

\*\*\*

Буратино потянулся,  
Раз-нагнулся, два-нагнулся,  
Руки в стороны развел  
Видно ключик не нашел.  
Чтобы ключ ему достать,  
Надо на носочки встать.  
Крепче Буратино стой,  
Вот он – ключик золотой.

\*\*\*

Мы играем целый день,  
Целый день играть не лень.  
Ты, смотри, не отставай,  
Все за нами повторяй.

(Руки на поясе. Дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево)

Мы поднимем руки вверх,  
Сразу станем выше всех.

(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)

Вот идет подъемный кран,  
Перевозит грузы сам.

(Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину, сложив замочком)

Руки ниже опусти  
И достанешь до земли.

(Дети, полуприсев, выполняют движения гусяного шага)

Тихо-тихо мышь идет,  
Потому что рядом кот.

(Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимают колени)

Неваляшки-малыши  
Даже очень хороши.  
Низко наклоняются,  
Звоном заливаются.

(Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону)

Гоп-гоп, конь живой,  
С настоящей головой,  
С настоящей гривой,  
Вот какой красивый.  
Пони бегаёт по кругу,  
Улыбнется мне, как другу.

Если очень захочу –  
Вместе с пони поскачу!

(Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок. Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад)

На колени руки сложим,  
На кого же мы похожи?  
Это карлик-старичок,

Он согнулся, как крючок.

(Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют)

Вот шагает великан,  
Как большой подъемный кран.

Рошу, речку и луга

Он пройдет за два шага.

(Дети двигаются широким шагом; руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению)

Шел по лесу добрый гном  
С разноцветным колпачком.

Шел и песню напевал

И вразвалочку шагал.

(Дети идут вразвалочку, руки сложены «топориком» на плече)

Двугорбый верблюд

По пустыне идет,

Шагает достойно,

Поклажу несет.

(Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад)

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлет поклон.

(Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой)

Вот олень – красавец стройный,

Благородный и спокойный.

(Дети шагают, высоко поднимая ноги)

У него рога ветвисты.

(Дети поднимают слегка согнутые в локтях руки над головой, кисти с растопыренными пальцами красиво разворачивают ладонями в стороны)

Ноги тонки, ноги быстры.

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

(Бег с высоким подниманием ног)

\*\*\*

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два.

(Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности, возможно, по линии)

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам,

Раз-два, раз-два.  
(Ходьба по неровной поверхности – ребристая дорожка, грецкие орехи,  
горох)  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке.  
(Ходьба по ровной поверхности)  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
(Присесть на корточки)  
Вот наш дом,  
В нем живем.  
(Сложить ладони, поднять руки над головой)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать! (дети шагают по кругу,  
останавливаются)  
Вот спина, а вот животик (показывают обеими руками спину, затем живот),  
Ножки (топают ножками),  
Ручки (протягивают руки вперед и вращают кистями),  
Глазки (указательными пальцами обеих рук показывают глаза),  
Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот),  
Носик (указательным пальцем правой руки показывают на нос),  
Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши),  
Голова (кладут руки на голову),  
Покачать успел едва (качают головой из стороны в сторону),  
Шея крутит головой (обхватили шею ладонями),  
Ох, устала ой-ой-ой!  
Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам),  
И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины к  
вискам),  
Вот реснички (указательными пальцами показывают реснички),  
Запорхали, словно птички (дети моргают глазами),  
Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам),  
Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке),  
Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы),  
Как травы луговые.  
Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой до левого),  
Локти (не убирая рук с плеч, выставляют вперед локти),  
И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям),  
У меня, Сережи, Лены (выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом  
показывая на других детей).

## Самолёты.

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.

\*\*\*

Ой, летали птички, птички-невелички.  
Все летали, все летали,  
Крыльями махали. (махать руками, как крыльями)  
На дорожку сели,  
Зернышки поели.  
Клю, клю, клю, клю,  
Клю, Клю, клю, клю.  
Как я зернышки люблю! (присесть на корточки, указательными пальцами  
постучать по дорожке)  
Перышки почистим,  
Чтобы были чище.  
Вот так, вот так,  
Вот так, вот так,  
Чтобы были чище. (руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)  
Прыгаем по веткам,  
Чтоб сильнее стать деткам.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгаем по веткам. (прыжки на месте)  
А собачка прибежала  
И всех птичек распугала.  
Кыш – полетели,  
На головку сели,  
Сели, посидели и опять полетели,  
Полетели, полетели,  
На животик сели,  
Сели, посидели и опять полетели.  
Полетели, полетели,  
На плечи сели,  
Сели, посидели и опять полетели.  
Полетели, полетели,  
На колени сели...  
Сели, посидели и совсем улетели. (Махи руками. Руки положить на голову.  
Махи руками. Руки положить на живот. Махи руками. Руки положить на  
колени. Махи руками)



\*\*\*

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.)

### **Быстро встаньте.**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

### **Самолёт**

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

### **Мы сегодня рисовали**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой,  
встряхивают кистями, притопывают.)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют  
движения, повторяя их за педагогом.)

#### **Аист.**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то  
правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

#### **Вместе по лесу идём.**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,  
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Во дворе растёт подсолнух.**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки  
вверх.)

Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

### **Улыбнись.**

Вверх и вниз рывки руками,  
Будто машем мы флажками.  
Разминаем наши плечи.  
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки  
меняются.)  
Руки в боки. Улыбнись.  
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)  
Приседанья начинай.  
Не спеши, не отставай. (Приседания.)  
А в конце — ходьба на месте,  
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)  
Упражненье повтори  
Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять  
руки.)  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражненье повторяем:  
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)  
Мы размяться все успели,  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

## **Зарядка.**

Каждый день по утрам  
делаем зарядку.

Очень нравится нам  
делать по порядку:

Весело шагать,  
весело шагать.

Руки поднимать,  
руки опускать.

Руки поднимать,  
руки опускать.

Приседать и вставать.  
приседать и вставать.

Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.

## Разработка комплексов утренней гимнастики для детей средних возрастных групп (4-5 лет)

**Описание материала:** предлагаю разработку комплексов утренней зарядки для средней возрастной группы (4-5 лет). Зарядки разработаны на весь учебный год. По два комплекса в месяц. (Первую неделю, основную часть провожу сама; на второй неделе основную часть предлагаю проводить детям. Я не настаиваю на точном повторении комплекса. Поощряю творческий подход и инициативность. Дети любят проводить зарядку и очень часто придумывают новые движения.)



## Комплекс утренней гимнастики №1 (с шишками) «НА ЛЕСНОЙ ОПУШКЕ»

### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; на внешнем своде стопы - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

### **Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками к плечам. 1 – правую руку с шишкой вверх 2- левую руку с шишкой вверх 3 -4 в обратном порядке вернуться в И.п.	Белочка снимает шишки	5-6 повторов	Голову не опускать
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками перед грудью. 1 - 2 отвести правую руку вправо с поворотом корпуса 3 – 4 вернуться в И.п. То же в лево	Лисичка показывает дорогу	6–8 повторов	Ноги с места не сдвигать
3	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками за спиной 1 – 2 наклон вперед, руки с шишками вверх 3 – 4 вернуться в И.п.	У лосенка рожки	6-8 повторов	Голову приподнять
4	И.п.: стоя на коленях, руки с шишками перед собой. 1 – 2 сесть на пятки в наклоне вперед, руки с шишками отвести назад;	Волчонок играет с хвостиком	6-8 повторов	Выполнять упражнения в медленном темпе

	3 – 4 вернуться в И.п.			
5	И.п.: лежа на спине, руки с шишками в стороны. 1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив их руками с шишками. 3 – 4 вернуться в И.п.	Ежик спрятался	5-6 повторов	Коснуться лбом колен
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя.	Медвежонок радуется	2-3 серии по 8 прыжков	Серии подскоков чередовать с ходьбой на месте

**Заключительная часть (1 – 2 мин.)**

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания.

**Комплекс утренней гимнастики №2 (с шишками)**

**«ПРОГУЛКА В ЛЕСУ»**

Оборудование: Шишка – по 2 на каждого ребенка

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, бег в рассыпную, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с шишками внизу. 1 – подняться на мыски, одновременно правую руку с шишкой через сторону вверх 2- вернуться в И.п. То же левой рукой	К солнышку тянуться ручки	5-6 повторов	Потянуться и посмотреть на свою шишку
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с шишками за головой.	Совушка расправила крылья	6–8 повторов	Ноги с места не сдвигать

	1 наклон вперед-вправо, руки с шишками в стороны 2 вернуться в И.п. То же влево			
3	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишками на поясе 1 – 2 наклон вперед-вниз, коснуться шишками пола 3 – 4 вернуться в И.п.	Соберем грибы	6-8 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: сидя ноги вперед, руки – упор сзади, шишки на полу на уровне колен. 1 – 2 согнуть ноги в коленях, обхватив голень руками 3 – 4 вернуться в И.п.	Спрятались	6-8 повторов	Коснуться лбом колен
5	И.п.: лежа на спине, 1 – 3 прогнуться с опорой на пятки и предплечья. 4 вернуться в И.п.	Загораем	5-6 повторов	Прогнуться как можно выше
6	И.п.: лежа на животе, прямые руки вдоль тела. 1 – 3 поднять голову, плечи и руки 4 – вернуться в И.п.	Стрекоза летит	8 повторов	Плечи не опускать
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя.	Зайчата веселятся	10-12 сек	Каждый выполняет в своем темпе

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.



## Комплекс утренней гимнастики №3

(с флажками)

### «ПОЛЕТ В КОСМОС»

Оборудование: флажок – по 2 на каждого ребенка.

#### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

#### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу назад. 1 – резким движением поменять положение рук с флажками. 2 - вернуться в И.п.	Взлет разрешаю!	5-6 повторов	Руки прямые. Голову не опускать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. 1 - флажки в стороны 2 - флажки вперед 3 - флажки в стороны 4 - вернуться в И.п.	Двигатель включить	6–8 повторов	Голову не опускать
3	И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу 1 – поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо 2 –вернуться в И.п. То же влево	Полет корабля по орбите	4-5 повторов	Корпус не наклонять
4	И.п.: сидя ноги врозь, руки с флажками за спиной. 1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать дровками по полу 3 – 4 вернуться в И.п.	Посадка корабля на Луне	6-8 повторов	Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше.

5	И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны 1 – 2 согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки с флажками вперед 3 - 4 вернуться в И.п.	Возвращение корабля на Землю	5-6 повторов	Лопатки от пола не отрывать
6	И.п. стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. 1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг флажков 5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.	Встреча космонавтов	3-4 повтора	Менять направление по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### **Комплекс утренней гимнастики №4 (с флажками)**

#### **«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»**

*Оборудование:* флажок – по 2 на каждого ребенка.

#### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба за направляющим, в колонне по одному по периметру зала, спиной вперед (акцент на осторожность) змейкой со сменой ведущего.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

#### **Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с флажками внизу. 1 –руки с флажками поднять через стороны вверх. 2 - вернуться в И.п.	Потянись к солнышку!	5-6 повторов	Подниматься на мыски. Голову не опускать.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками	Спрячь флажки.	3- 4 повтора	Максимальная амплитуда.

	<p>вытянуты вверх. 1 - 2 наклон корпуса вправо, руки с флажками вперед 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево.</p>			
3	<p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной 1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед 3 – 4 вернуться в И.п.</p>	Приглашаю в гости	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	<p>И.п.: сидя на пятках, руки с флажками внизу. 1 – 2 встать на колени, руки с флажками поднять через стороны вверх 3 – 4 наклон вперед, флажками коснуться пола 5 – 6 встать на колени, руки с флажками в стороны 7 – 8 вернуться в И.п..</p>	Ванька-встанька	6-8 повторов	Соблюдать ритм.
5	<p>И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны 1 поднять прямые ноги и руки с флажками вверх 2 согнуть ноги в коленях 3 выпрямить ноги 4 вернуться в И.п.</p>	Будь внимательным!	5-6 повторов	мысочки тянуть
6	<p>И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу 1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг себя, произвольно взмахивая флажками. 5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.</p>	Попрыгущки поскакушки	3-4 повтора	Менять направление по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №5

(с кубиками)

«Строим дом»

Оборудование: кубик – по 2 на каждого ребенка.

### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками на поясе. 1 –руки с кубиками вперед 2 – руки вверх, выполняя круговые движения кистями 3 – руки с кубиками вперед 4 – вернуться в И.п..	Замесим глину	5-6 повторов	Следить за осанкой
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 - 5 руки с кубиками вперед, кубик на кубик 6 - вернуться в И.п.	Укладываем кирпичи.	3- 4 повтора	Руки прямые.
3	И.п.: сидя ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток 1 –2 руки дугой вверх наклон вперед, дотянуться руками до кубиков 3 – 4 вернуться в И.п.	Кроем крышу.	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: сидя ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1 – 2 поворот влево, правой рукой положить кубик на пол 3 – 4 вернуться И.п.	Строим забор	3-4 повтора	Спина прямая

	5 –8 то же вправо Так же в обратном порядке, поочередно взяв кубики.			
5	И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела 1 - 4 перекаты на правый и на левый бок.	Отдыхаем!	3-4 повтора	Выполнять медленно.
6	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены 1 – 2 присесть, коснуться кубиками пол 3 – 4 встать , махнуть руками вверх	Красим дом	5-6 повторов	Можно ускорить темп выполнения.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики на полу, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через кубики вперед – назад.	Веселимся	30 сек	Смягчать приземление сгибая колени, приземляться на мысочки.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №6 (с кубиками)

#### «На северном полюсе»

Оборудование: кубик – по 2 на каждого ребенка.

#### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

#### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками опущены. 1 – 2руки с кубиками вверх,	Играем с ледяными кубиками	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть на кубики.

	подняться на мысочки 3 – 4 опустить руки, пережат на пяточки.			
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 – 7 Наклон вперед, махи прямыми руками (мельница) 8 вернуться в И.п.	Подул северный ветер	2-3 повтора	Руки прямые.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены 1 – 2 наклон вперед, руки с кубиками отвести назад. 3 – 4 вернуться в И.п.	Встреча с тюленем.	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки с кубиками вверху 1 – 2 поднять ноги, кубиками дотронуться до носков 3 – 4 вернуться И.п.	Белый медведь с рыбкой	5-6 повторов	Тянуть мысочки
5	И.п.: лежа на животе, руки с кубиками у плеч. 1 - 3 подняться на прямых руках 4 вернуться в И.п..	Тюлень выглядывает	3-4 повтора	Выполнять медленно.
6	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе 1 – 2 выпад вперед, постучать кубиками 3 – 4 вернуться в И.п.	Птичий базар	5-6 повторов	Выпад , как можно дальше.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках, обнять себя руками Прыжки поочередно на правой и левой ноге, по два прыжка.	Согреемся!	30 сек	Стараться прыгать под счет

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №7

(с картонными листочками)

### «Листопад»

*Оборудование:* кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

#### **Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

#### **Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками за спиной. 1 – 2 руки через стороны вверх, подняться на мысочки 3 – 4 вернуться в И.п.	Листочки смотрят на солнышко	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть на листочки.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками в стороны. 1 – поворот корпуса вправо 2 – вернуться в И.п. То же влево	Листочки качаются на ветках	3-4 повтора	Ноги на месте. Руки прямые.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены 1 – 2 наклон вперед, руки с листочками вверх параллельно полу 3 – 4 вернуться в И.п.	Ветер несет листочки	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки с листочками вверх 1 – 2 поднять правую руку и левую ногу, коснуться листочком стопы 3 – 4 вернуться И.п. То же другой рукой и ногой	Падают листочки	5-6 повторов	Тянуть мысочки
5	И.п.: лежа на спине, руки с листочками вдоль тела.	Замер ежик в листве	3-4 повтора	Выполнять медленно.

	1 - 3 подтянуть колени к груди, опустить голову, руками обхватить колени (сгруппироваться) 4 вернуться в И.п..			
6	И.п. лежа на спине, руки с листочками вдоль тела 1 – 8 «велосипед» ногами, руки произвольные махи	Едем на велосипеде, а вокруг кружатся листочки	2-3 повтора	Чередовать с отдыхом
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, Прыжки вокруг себя, руки свободно	Осень!	30 сек	

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №8

(с картонными листочками)

«Что бывает, когда осень наступает»

*Оборудование:* кленовый листочек картонный – по 2 на каждого ребенка.

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному бег, подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками опущены. 1 – 2 подняться на мысочки, правую руку с листочком поднять через сторону вверх. 3 – 4 вернуться в И.п. То же левой рукой	Улетают птицы на юг	5-6 повторов	Поднимаясь на мысочки, смотреть вверх..
2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с	Ветер сдувает	3-4 повтора	Ноги на месте. Наклон



	<p>листочками в стороны.  1 – наклон корпуса вправо  2 – вернуться в И.п.  То же влево</p>	<p>листочки с  деревьев</p>		<p>выполнять, как  можно глубже.</p>
3	<p>И.п.: стоя ноги на ширине  плеч, руки с листочками  вверху  1 – 2 наклон вперед, руки с  листочками коснуться пола  3 – 4 вернуться в И.п.</p>	<p>Листочки  ковром  ложатся на  землю</p>	<p>5-6  повторов</p>	<p>Ноги в  коленях не  сгибать</p>
4	<p>И.п.: лежа на животе, руки с  листочками перед собой  1 – 3 поднять прямые руки с  листочками вверх  4 вернуться в И.п.</p>	<p>Осенний  ветер дует  сильно и  поднимает  листочки  над землей</p>	<p>5-6  повторов</p>	<p>Тянуть  мысочки</p>
5	<p>И.п.: лежа на спине руки с  листочками вдоль тела  1 - 3 поднять руки и ноги  вверх, свободные движения  руками и ногами  4 вернуться в И.п..</p>	<p>Листочки  кружатся  над землей</p>	<p>3-4  повтора</p>	<p>Выполнять  медленно.</p>
7	<p>И.п. стоя, ноги на ширине  плеч, руки с листочками  внизу  1 – прыжок, ноги в стороны ,  руки вперед  2 – вернуться в И.п.</p>	<p>Осенью  идет  колючий  дождь</p>	<p>30 сек</p>	<p>Смягчать  приземление.</p>

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №9

(с лентами на кольце)

«Ах, какие ленточки»

Оборудование: лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с лентами к плечам. 1 – правую руку с лентой вверх 2 – левую руку с лентой вверх 3 – правую руку с лентой к плечу 4- левую руку с лентой к плечу	Наши дети упражнялись – ленточки все вверх поднялись	5-6 повторов	Выполнять упражнение ритмично. Голову не опускать
2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами внизу 1 – 2 наклон корпуса вправо, руки с лентами вверх 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Наклонись – лента к ленте прикоснись	3-4 повтора	Ноги на месте. Наклон выполнять, как можно глубже.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами в стороны 1 – 2 наклон вперед, лентами коснуться стоп 3 – 4 вернуться в И.п.	Наклонись – лентой стоп своих коснись	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п.: лежа на спине, руки за головой, ленты у правого бедра 1 – 2 перекатиться и лечь	На живот перекатись – спрятать ленты не	5-6 повторов	Руки и ноги в стороны не разводить

	животом на ленточки 3 – 4 перекатом вернуться в И.п.	ленись		
5	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной 1 - 2 присесть, руки с лентами скрестно перед собой 3 - 4 вернуться в И.п..	Спрятались ленточки и показались	8- 10 повторов	Следить за осанкой
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу Подскоки на месте, с одновременным взмахом лентами вверх –вниз.	Наши ленты не грустят – прыгать высоко хотят.	30 сек	Смягчать приземление.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №10

(с лентами на кольце)

«Наблюдаем за насекомыми»

Оборудование: лента с кольцом – по 2 на каждого ребенка.

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с лентой вытянута вверх, левая – вниз. 1 – поменять положение рук с лентами 2 – вернуться в И.п.	Налетели комары	5-6 повторов	Выполнять упражнение ритмично. Руки прямые.

2	И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки с лентами вытянуты вперед 1 – 2 поворот корпуса вправо. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Танец пчелы	3-4 повтора	Ноги на месте.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной 1 – 3 наклон вперед, руки с лентами вверх, помахать ими. 3 – 4 вернуться в И.п.	Бабочка машет крыльями	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать.
4	И.п.: лежа на животе, руки с лентами у плеч. 1 – 5 подняться на прямых руках, прогнуться. 6 - вернуться в И.п.	Кузнечик спрятался в траву.	5-6 повторов	Выполнять упражнение плавно.
5	И.п.: лежа на спине, ноги подняты, прямые руки перед собой скрестно. 1 - 2 развести руки и ноги в стороны. 3 - 4 вернуться в И.п..	Кузнечик тренирует ножки	8- 10 повторов	Выполнять упражнение ритмично.
6	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу. 1 – 2 присесть, руки скрестно на груди. 3 – 4 вернуться в И.п.	Муравей присел отдохнуть	6-8 повторов	Следить за осанкой.
7	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ленты на полу. Бег на месте с высоким подниманием колен.	Как быстро бежит божья коровка.	2 серии по 15 сек	Колени поднимать выше.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №11

(без предметов)

«Веселое утро!»

### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 2 развести руки в стороны, имитируя потягивания 3 – 4 вернуться в И.п.	Утром рано мы проснулись – Хорошенько потянулись	3-4 повтора	Как можно дальше отводить руки назад.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – 2 шаг вправо, правой рукой через верх потянуться вправо. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Открываем шторы	5-6 повторов	Корпус тянется за рукой.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 опустить голову, правой рукой имитировать умывание 2 вернуться в И.п. 3 опустить голову, левой рукой имитировать умывание 4 вернуться в И.п.	Надо – надо умываться!	5-6 повторов	Максимально опускать подбородок к груди. Спина прямая
4	И.п.: стоя ноги шире, чем ширина плеч. Руки на пояс. 1 – 3 потянуться вперед,	Достанем конфетки с дальней	5-6 повторов	Ноги с места не сдвигать, голову не

	руки параллельно полу. 4 вернуться в И.п.	полки		опускать
5	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед. 3 – 4 вернуться в И.п.	Разминаем ножки	8- 10 повторов	Спина прямая.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела согнуть в локтях Бег на месте максимально быстро.	Побежали в детский сад.	3 серии по 10 сек	На месте!.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №12

(без предметов)

«Не ребята, а зверята!»

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному змейкой со сменой ведущего. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, на внешнем своде стопы – руки на пояс, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – 2 опуская подбородок, повернуть голову вправо. 3 – 4 то же влево	Коровка отгоняет мошек.	5-6 повторов	Работает только голова, корпус неподвижен.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки имитируют рожки козы 1 наклон корпуса вправо-	Идет коза бодатая.	3-4 повтора	Голову не опускать.

	вперед, корпус параллельно полу. 2 то же прямо-вперед 3 то же влево-вперед 4 вернуться в И.п.			
3	И.п.: стоя на четвереньках, опора на колени и ладони. 1 опустить голову, спиной потянуться вверх 2 поднять голову, прогнуть спину.	Домашняя кошечка	5-6 повторов	Максимально опускать подбородок к груди.
4	И.п.: упор лежа. 1 подтянуть правое колено к груди 2 вернуться в И.п. 3 подтянуть левое колено к груди 4 вернуться в И.п.	Конь бьет копытом	4-5 повторов	Выполнять ритмично под счет.
5	И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела 1 – 2 поднять голову и плечи, прогнуться. 3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться	Кит в океане.	4-5 повторов	Подниматься как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс Прыжки на двух ногах вперед – назад.	Скачут зайки	3 серии по 10 сек	Прыгать мягко.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №13

(без предметов)

«Все работы хороши выбирай на вкус!»

### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с изменением темпа по сигналу (быстро – медленно), с изменением направления (развернуться на своем месте, не теряя место в колонне). Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – 2 поворот головы максимально вправо, левую руку приложить ко лбу козырьком. На максимальном отведении зафиксировать. 3 – 4 то же влево	Строгий полицейский.	5-6 повторов	Работает только голова, корпус неподвижен.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 правая рука вперед 2 правая рука вверх 3 правая рука в сторону 4 вернуться в И.п. То же левой рукой	Регулировщик дорожного движения	3-4 повтора	Голову не опускать.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1 - 2 наклон вниз, пальцами коснуться пола 3 – 4 выпрямиться, руки вверх, подняться на мыски.	Веселый маляр	5-6 повторов	Ноги не сгибать.
4	И.п.: сидя, колени согнуть, руки в упор сзади 1 – 3 поднять и опустить	Хороши работники - Столяры и	4-5 повторов	Выполнять ритмично под счет.



	ноги, под счет, касаясь мысками пола (забываем гвозди ножками) 4 вернуться в И.п.	Плотники!		
5	И.п.: лежа на животе, руки перед собой 1 – 2 поднять голову, руки и плечи, прогнуться. Руки имитируют движение руля. 3 – 4 вернуться в И.п. расслабиться	Быстрый шофер.	4-5 повторов	Подниматься как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. По сигналу бег в рассыпную, вернуться на свое место.	Летчики	3 серии по 10 сек	начинать и заканчивать действие по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №14

(без предметов)

«Юные чемпионы!»

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 8 круговые движения руками вперед. То же назад	Пловцы!	2 повтора	Руки прямые. Ноги с места не сдвигать.
2	И.п.: стоя ноги на	Фехтовальщики!	3-4	Выпад как

	ширине плеч, руки на пояс 1 – 2 выпад правой ногой вперед, левая рука вперед 3 – 4 вернуться в И.п. 5 – 6 выпад левой ногой вперед, правая рука вперед 7 - 8 вернуться в И.п.		повтора	можно дальше.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой 1 - 5 поочередное выпрямление рук вперед 6 вернуться в И.п.	Боксеры!	3 -4 серии по 5сек.	Движения на максимальной скорости
4	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1 – 2 поднять руки вверх, встать на мыски 3 - 4 опустить прямые руки, отвести максимально назад, полуприсед	Лыжники!	7 - 8 повторов	Выполнять ритмично под счет.
5	И.п.: упор лежа 1 – 2 поднять левую ногу, сохранять равновесие. 3 – 4 вернуться в И.п. То же правой ногой.	Гимнасты.	4-5 повторов	Поднимать ноги, как можно выше.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно. Прыжки на месте подтягивая колени к груди	Прыгуны	3 серии по 5-6 сек	Начинать и заканчивать действие по сигналу

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №15

(с кольцами от кольцеброса)

«Цирк приехал!»

### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены. 1 – 2 подняться на мыски, руки с кольцами за голову 3 – 4 вернуться в И.п.	Веселый клоун	5-6 повторов	Смотреть вперед.
2	И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кольцами к плечам. 1 – 2 поворот корпуса вправо, руки в стороны 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Факир!	3-4 повтора	Выполнять поворот по максимальной амплитуде.
3	И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1 – 2 сесть на пятки, наклон вперед, руки с кольцами за спиной поднять. 3 – 4 вернуться в И.п.	Гибкий гимнаст!	5-6 повторов.	Максимально наклоняться вперед.
4	И.п.: лежа на спине, прямые руки с кольцами за головой 1 – 2 поднять руки и	Жонглер!	5-6 повторов	Выполнять ритмично под счет.

	ноги, коснувшись кольцами стоп 3 - 4 вернуться в И.п.			
5	И.п.: лежа на животе прямые руки над головой 1 – 2 пережат на спину вправо 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Акробаты.	4-5 повторов	Выполнять в медленном темпе.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кольцами свободно. 1 – 4 подскоки на месте 5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени.	Дрессированные лошадки	3 серии по 5-6 сек	Выполнять ритмично под счет

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №16

(с кольцами от кольцеброса)

«Колечки на крылечке»

Оборудование: кольцо от кольцеброса - по два на каждого ребенка

**Вводная часть (2,5 – 3 мин.):**

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, пережатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

**Основная часть (6 – 7 мин.)**

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены. 1 – 2 поднят на мыски, руки с кольцами через	Кольца скрестно	5-6 повторов	Потянуться вверх, посмотреть на кольца

	стороны вверх, скрестно 3 – 4 вернуться в И.п.			
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кольцами перед грудью. 1 – 2 поворот корпуса вправо, руки с кольцами в стороны 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	Покажи колечко.	3-4 повтора	Ноги с места не сдвигать.
3	И.п.: стоя на коленях, руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, покачивая прямыми руками с кольцами вправо – влево. 3 – 4 вернуться в И.п.	Колечки круть – верть.	5-6 повторов.	Руки с кольцами держать параллельно.
4	И.п.: лежа на спине, прямые руки с кольцами за головой 1 – 2 поднять руки и ноги, коснувшись кольцами стоп 3 - 4 вернуться в И.п.	Колечки у обезьянок.	5-6 повторов	Ноги и руки прямые.
5	И.п.: лежа на животе прямые руки с кольцами вдоль тела 1 – 2 согнуть ноги в коленях, кольцами дотянуться до пяточек. 3 – 4 вернуться в И.п.	Акробаты с кольцами	4-5 повторов	Приподнять голову и грудь, прогнуться.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, кольца на полу Прыжки на двух ногах через кольца вправо - влево	У колечек прыг да скок.	3 серии по 5-6 сек	Приземляться мягко, не слышно.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

## Комплекс утренней гимнастики №17

(с косичкой)

### «Жолечки на крылечке»

Оборудование: косичка (длина 60 – 70 см) - для каждого ребенка

#### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

#### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Косичка в двух руках, хватом сверху, внизу. 1 правую ногу назад на мысок, руки с косичкой вверх, прогнуться. 2 вернуться в И.п. То же левой ногой	Посмотрите на косичку.	5-6 повторов	Прогнуться, посмотреть на косичку.
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, Косичка за спиной на уровне лопаток, локти согнуты, прижаты к телу. 1 наклон корпуса вправо 2 вернуться в И.п. То же влево	Добро пожаловать.	3-4 повтора	Голову не опускать.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, косичку поднять. 3 – 4 вернуться в И.п.	Павлиний хвост	5-6 повторов.	Ноги не сгибать.
4	И.п.: сидя, ноги вперед, концы косички в руках, середина – за ступнями. 1 – 2 косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в	Тянем - потянем	5-6 повторов	Голову наклонить к коленям.

	колениях 3 - 4 вернуться в И.п.			
5	И.п.: сидя ноги прямые, руки в упор сзади, косичка лежит на уровне колен справа 1 – 2 поднять прямые ноги, перенести над косичкой, опустить. 3 – 4 вернуться в И.п.	Через заколдованную речку	4-5 повторов	Ноги опускать медленно.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, косичка на полу между ступнями. Прыжки на двух ногах через косичку ноги скрестно – ноги врозь	Прыг-скок, прыгай правильно, дружок.	3 серии по 5-6 сек	Приземляться мягко, не слышно.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

### Комплекс утренней гимнастики №18 (с мячом)

#### «Мяч зовет нас поиграть»

Оборудование: мяч (диаметр 20 см) - для каждого ребенка

#### Вводная часть (2,5 – 3 мин.):

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны.

Бег в колонне по одному, с захлестом голени, на прямых ногах, подскоками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в три колонны поворотом в движении.

#### Основная часть (6 – 7 мин.)

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в прямых руках над головой. 1 поворот корпуса вправо, мяч за голову.	Мяч за голову	5-6 повторов	Голову не опускать. Ноги с места не сдвигать.

	2 вернуться в И.п. То же влево.			
2	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 мяч к груди 2 мяч вперед 3 мяч к груди 4 вернуться в И.п	Поиграем с мячом.	3-4 повтора	Следить за осанкой.
3	И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом перед собой 1 – 2 присесть, коснуться мячом пола 3 – 4 вернуться в И.п.	Коснись пола мячом	5-6 повторов.	Спина прямая.
4	И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в руках перед грудью 1 – 2 наклониться прокатить мяч вперед 3 - 4 вернуться в И.п.	Не теряй мяч	5-6 повторов	Ноги в коленях не сгибать
5	И.п.: лежа на спине, мяч в руках на полу над головой 1 – 2 поднять прямые ноги и руки, мысочками коснуться мяча 3 – 4 вернуться в И.п.	Ножки тянуться к мячу	4-5 повторов	Выполнять упражнение в медленном темпе.
6	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – 4 отбивать мяч двумя руками, с ловлей после отскока 5 – 8 прыжки на месте мяч перед грудью	Лови – не урони!	3-4 повтора	Мяч не ронять.

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.



# **ГИМНАСТИКА** **после** **дневного сна**



**Комплексы игровой оздоровительной гимнастики**  
**после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста**

## Комплекс №1

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)
- Игра « Зима и лето» ( *напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
- Самомассаж ладоней ( « *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

### 3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)

- «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
  - « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
  - « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
  - « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
  - « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)
  - « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)
  - « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

### 4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

## Комплекс №2

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- И.п.: - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)*)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

## **Комплекс №3**

### **1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

### **2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

### **Самомассаж стоп**

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

### **3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)
- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
- Массаж спины «Дождик»  
Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!  
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)  
- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!  
Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)  
- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!  
А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)  
- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)

### **4. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)**

## Комплекс №4

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « *Зима !*» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « *тропинка*», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « *Кочка*», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « *Кочки*», дети приседают, положив руки на голову.

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)
- « Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

### 4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

## Комплекс №5

### 1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

*(идти друг за другом, держа на плече обруч)*

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (*поднять обруч вверх и опустить вниз*)

- Вот в окошко посмотрели ,

И все друженько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд*)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой*)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём ( повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (*продеть обруч сверху вниз*)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (*держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги*)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него*)

### 4. Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом « паровозиком»,*

*Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше*

*Бом! Бом! Бром!*

Дома , дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

*Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!*

Почитайте , поиграйте- *Поколачивание кулачками*



Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!  
Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание *ладошками* Бом! Бом! Бом! По  
весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!  
5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

## Комплекс №6

### 1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

### 2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

*(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):*

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)*

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут
- «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее- То белые, то синие.
- « Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.  
*На деревья посмотри-  
Прилетели снежири.*
- « Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

*Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим*

*Раз-два, Раз-два'*

*Будут на зиму дрова'*



#### **4. Пальчиковая игра «Снеговик»**

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

*(Показать, как летят снежки)*

- Он превратится в толстый ком.

*(Показать руками перед собой большой ком)*

- И станет ком Снеговиком.

*(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)*

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

*(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»)*

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

*(Развести руки в стороны)*

#### **5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)**

### **Комплекс №7**

#### **1. Гимнастика в постели ( 2-3мин. )**

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

#### **2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)**

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё)*. - Слева ёлка на нас глядит *(Отвестируку влево и проследить за ней взглядом)* - Снежинки в небе кружатся, *(Дважды « фонарики» и посмотреть вверх)* - На землю красиво ложатся. *( Кружась, присесть)*. - Вот и зайка

поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте)*. -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!*( Руки на поясе, наклоны в стороны)* - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!*(Медленно присесть, пряться)* -

Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит*(Имитировать сон)* - Прилетают снегири, ух, красивые, они!*( Имитировать полёт птиц)* - В лесу красота и покой*(Развести руки в стороны)* - Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

**3. Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.)** *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):* - Чтобы не зевать от скуки, Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
-Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз- два- три-четыре-пять.  
- Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.  
- А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
- Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться !  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим.  
Хлопаем, как можно выше.

#### **4. Профилактика плоскостопия ( 2-3 мин.)**

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

#### **5. Водные процедуры ( умывание, обливание рук прохладной водой)**

## **Комплекс №8**

### **1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,  
*Ест зелёную траву.*

*Только скажешь ему: «Но!»*

*Понесётся он легко. (Конь)*

### **2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)**

Громко цокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом )

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

### **3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;
- Наклоны в стороны;
- «Кустик дерева» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;
- « Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
- «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

### **4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

### **5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)**

## **Комплекс №9**

### **1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

### **2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- Отправляемся в поход,  
Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)
- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.  
Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)
- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

- Тишина стоит вокруг,  
Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена*)
- Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)
- Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)
- Как солдаты на параде  
Мы шагаем ряд за рядом.  
Левой - раз, левой - раз,  
Посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

### **3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)
- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

### **4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)**

# Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта

(для детей старшего дошкольного возраста)

## Волшебный нос

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал. Желание исполнялось немедленно.

Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонуточных наук, маг Сантаклаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но затем снова возникли затруднения: даже промокнув под дождем, схлопотать элементарный насморк не получалось.

События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не по волшебному удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова, должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам босиком, обливание ледяной водой. Однако, даже добавив к этому ежедневное поедание двухсот граммов мороженого, Антон добился только исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал произвольно морщиться, молодой маг лихорадочно загадывал самые срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь чихание.

Когда же зимой молодой маг стал бегать по улицам по утрам в тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким. Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебным!

## Про орехи

Щелк - и орех раскололся.

- Во, какие у меня зубы, - похвастался Гриша и вынул из скорлупы вкусное ядрышко.

И я так могу, - не выдержал Саша Положил орех между зубами, зажмурился, стиснул зубы изо всех сил и ... - Ой-ой-ой!, - закричал мальчик. Орех остался целым, а на ладони лежал зуб!

Нет, зубами колоть орехи нельзя. А ведь бывает, что ребята зубами и бутылки открывают и даже гвозди выдергивают. А сколько леденцов разгрызено еще неокрепшими, детскими зубами!

Однажды в детском саду, в который ходил Саша, был организован конкурс лучшего рисунка. Саша очень хотел, чтобы рисунок получился ярким и красивым. На листе бумаги развернулось сражение: солдаты стреляли, танки горели. Вот это схватка! В волнении Саша по привычке грыз карандаш, да так, что скоро от карандаша остался огрызок. Воспитательница Ольга Николаевна ходила между столами и смотрела, как рисуют дети. Подошла к Саше и говорит: "Дай, Саша, пожалуйста, карандаш, я тебе рисунок поправлю". Протянул Саша карандаш, а Ольга Николаевна его не взяла, а только внимательно и грустно посмотрела на мальчика. Ночью Саша долго не мог уснуть. Все думал, почему Ольга Николаевна так расстроилась. И, наконец, он понял! А вы, ребята?

## Гимнастика и Разминка

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

- Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

- Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика. Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

- Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

- А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

- Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? - вяло поинтересовалась Простуда.

- А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на

кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

## Лесная сказка

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробежали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.



## Два брата

Жили- были два мальчика - Витя и Женя. Витя был похож на Женю, а Женя - на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да, и волосы у них были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя - грустным, уставшим, вялым. Такое с братьями происходило потому, что один - любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе. А его брат по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой - съесть пяток пирожных, вместо прогулок - поиграть в компьютер. В общем, занимался чем угодно, только не физкультурой.

Наступил самый веселый праздник - Новый год. Витя и Женя с нетерпением его ждали, но на этот раз почему-то под елкой подарков не оказалось. Не успели дети огорчиться, как откуда ни возьмись, появились Дед Мороз и Снегурочка. Дети очень обрадовались появлению таких гостей, хотели поскорее получить подарки. Но Дед Мороз почему-то не спешит развязывать свой огромный подарочный мешок. Присмотревшись, Витя и Женя увидели на мешке большую дырку. "Это наша Бабушка Яга никак не успокоится, все думает, как бы детишкам праздник испортить" - посмеиваясь в бороду, объяснил дедушка.

- Ничего страшного, - сказала Снегурочка, - Сейчас ребята нам помогут быстро все исправить. Мы проведем конкурс-соревнование и тот, кто победит, будет первым выбирать подарок.

Детям объяснили условия, и их задача заключалась в следующем: перенести все подарки из мешка Деда Мороза в два других поменьше, но зато целых. По сигналу Снегурочки соревнование началось! Мальчики старались изо всех сил, но у Вити все получалось намного быстрее, а Женя уже через несколько минут сильно устал. Когда Витин мешок был уже полон, он не задумываясь, стал помогать брату.

- Ну что же, - сказала Снегурочка, - по - моему сразу видно, кто победил и почему! Витя, выбирай любой подарок, который тебе по душе.

Однако Витя, сказал, что они с Женей - братья и всегда все делают вместе, поэтому и подарки они будут выбирать вдвоем. Витя с благодарностью посмотрел на брата и крепко задумался: "Почему Витя так легко победил?" А вы знаете, ребята?

## Заячья дорожка

Жил-был в лесу Волк Серая Лапа. И не было от него житья и покоя зайчатам: то все грядки с морковкой истопчет, то поймает и за уши отгаскает. Долго думали зайцы, как им справиться с волком-хулиганом. Был среди них отчаянный Зайчишка Длинное Ухо. Самые веселые игры придумывал этот зайчишка, самые длинные сказки рассказывал в дождливые дни, когда гулять было нельзя. Даже взрослые зайцы с уважением посматривали бойкого малыша. Так что не удивительно, что и способ победить волка придумал именно он.

В одно погожее, солнечное утро все звери собрались на лесной поляне. Шум, гам, щебет птиц. В чем дело, что случилось? Оказывается, на самой большой березе висит объявление, крупными буквами написанное: "Я, Заяц Длинное Ухо, бегаю быстрее Волка Серой Лапы". Пришел на поляну и сам Волк. Растволкал зверушек, подошел к объявлению и стал читать. Не очень-то грамотный был Волк, долго читал. А когда прочел, то от хохота на траву повалился. Смеялся, смеялся, а потом вытянул из толпы Зайчишку за уши, поднял в воздух:

- Это ты, что ли, быстрее меня бегаешь?

- Я, - пискнул Зайчишка.

- Ну и ну! - Волк от удивления даже лапу разжал.

Плюхнулся на землю Зайчишка. Затем вскочил, отряхнулся и говорит:

- Вызываю, тебя, Волк, на соревнование. Будем бежать на перегонки вокруг леса по заячьей дорожке. Если ты меня обгонишь, будем мы, все зайцы, тебе служить: дрова колоть, обед готовить.

- А тобой я буду дымоход чистить! - захохотал Волк.

- Согласен, - вздохнул Зайчишка. - Ну, а уж если я тебя обгоню, ты тогда навсегда из нашего леса уйдешь.

Так они и порешили.

А когда соревнование? - спросил Медведь, который во всем любил точность.

- Через год. - Сказал Зайчишка.

Вернулся Волк в свою избушку, лег на кровать и сказал: "Ну, жена, я теперь буду к соревнованиям готовиться - весь год на постели лежать, ноги беречь!" Пошла Волчица в лесной магазин, купила перину и три пестрые подушки. Укутала Волка, накрыла теплым одеялом. Лежит Волк, только нос из-под одеяла торчит. Хотела Волчица избушку проветрить, только

окошко открыла, Волк как подпрыгнул на кровати: "Ты, что, уморить меня хочешь? Простудить? Окно закрой и печку затопи. А выходить на улицу будешь, дверь только чуть-чуть приоткрывай! Не хватало мне перед соревнованиями заболеть!".

Так и пролежал Волк целый год, с постели не вставал, все ноги берег. И вот однажды прилетела Сорока, застучала в окно.

- Ты, что, Волк, лежишь, уже все звери на поляне собрались, одного тебя ждут! Соревнование сегодня.

В этот день все звери от мала до велика собрались на поляне. Вот встали рядышком на заячьей дорожке Волк и Зайчишка. Волк стоит большой, косматый, а Зайчишка - ниже его сапога. Лиса вперед выскочила: "С ума сошел, косою, куда тебе с Волком тягаться! Беги лучше отсюда, пока не поздно". И все звери с ней согласились: "Не обогнать Зайчишке Волка! Зря он это придумал".

Взмахнул Медведь флажком и пустились Волк и Зайчишка наперегонки по заячьей дорожке. Волк как прыгнул - раз, другой и сразу обогнал Зайчишку. Все зайцы от позора за куст спрятались. Глаза ушами прикрыли.

- Ой-ой-ой! - Закричала Белка, - что я вижу? Сама своим глазам не верю! Никогда такого не видела. Заяц с Волком рядышком бегут. Ой, держите меня, а то я с ветки упаду. Заяц-то Волка обогнал, мне это сверху хорошо видно. Бежит Зайчишка впереди Волка, только пятки сверкают. А Волк за ним сапогами топает, пытит, отдувается, бедняга. За пятнадцать минут заяц весь лес обежал и даже не устал, только запыхался немного. Звери уже расходиться начали, когда Волк приплёлся. Сапог один где-то потерял, хромает. Увидел Зайчишку и от ярости зарычал: "Я тебя, Зайчишка, сейчас съем!". "Нет, Волк, ты его не съешь, - сказал Медведь, который во всем любил точность, - придется тебе из нашего леса уходить, такой уговор был!". Делать нечего, собрали Волк с Волчицей вещи, уложили чемоданы и пошли искать приюта в другом лесу. Когда уже из леса выходили, Зайчишка из-за кустика выскочил:

- Физкульт-привет! - кричит - Больше к нам не возвращайся!

- Скажи мне на прощание, как же ты меня обогнать умудрился? -угрюмо Волк спрашивает.

- А очень просто, пока ты на перине лежал, лапы берег, я свои лапы тренировал. Рано вставал, зарядкой занимался, холодной водой обливался. Каждый день по заячьей дорожке бегал!