Картотека

« Динамические паузы»

разработана и адаптирована

для детей 4-5- лет.

Воспитатель: Старкова Н.Н.

«Большой — маленький»

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке, *дети идут шагом,*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *прыгают на двух ногах,*
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!
приседают на корточки

«Раз-два»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

«Клен»

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

«Три медведя»

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
А сынок — малютка просто. *Присесть.*
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

«Пальчики»

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро красное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать.
Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

«Зайка»
Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
Движения по тексту стихотворения.

«Пальчики»
Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.
Один!
Два!
Три!
Четыре!
Пять!
Захотели поиграть!
На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.

«Один, два, три, четыре, пять»
Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.*(Приседания.)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.*(Ходьба на месте.)*

«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 правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

«А сейчас мы с вами, дети»

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

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

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали	*Выпрямится.*
И на месте зашагали.	*Ходьба на месте.*
На носочках потянулись,	*Руки поднять вверх.*
А теперь назад прогнулись.	*Прогнуться назад, руки положить за голову.*
Как пружинки мы присели	*Присесть.*
И тихонько разом сели.	*Выпрямится и сесть.*

«Матрешки»

Хлопают в ладошки — *Хлопок в ладоши перед собой,*
Дружные матрешки. — *Повторить хлопки еще раз.*
На ногах сапожки, — *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*
Топают матрешки. — *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*
Влево, вправо наклонись, — *Наклоны вправо – влево.*
Всем знакомым поклонись. — *Наклон головы вперед с поворотом туловища*
Девчонки озорные, — *Наклоны головы вправо-влево.*
Матрешки расписные. — *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*
В сарафанах наших пестрых — *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки, — *Хлопок в ладоши перед собой.*
Веселые матрешки. — *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*
Мы колени поднимаем -
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*
От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

«А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

«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.)*

«Бегут, бегут со двора»
Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*
Баран - круторогaн-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

«Белки»
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

«Будем прыгать и скакать!»
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

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

«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.)*

«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.)*

«Ветер»
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

«Ветер тихо клен качает»
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.
(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

«Вечером»
Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*
В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*
Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

«Видишь, бабочка летает»
Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

«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.)*

«Во дворе стоит сосна»
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

«Вот летит большая птица»
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*
Наконец, она садится
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

«Вот под елочкой»
Вот под елочкой зеленой*(Встали.)*
Скачут весело вороны:*(Прыгаем.)*
Кар-кар-кар!*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*
Целый день они кричали,*(Повороты туловища влево-вправо.)*
Спать ребятам не давали:*(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Кар-кар-кар!*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*
Только к ночи умолкают*(Машут руками как крыльями.)*
И все вместе засыпают:*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*
Кар-кар-кар!*(Тихо.)*

«Поднимайте плечики»
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
(Энергичные движения плечами).
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
(Приседания)

Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!
(Прыжки на месте)

«**Зарядка»**
Наклонилась сперва
Книзу наша голова
(наклон вперёд)
Вправо-влево мы с тобой
Покачаем головой.
(наклоны в стороны)
Ручки за голову, вместе
Начинаем бег на месте.
(имитация бега)
Уберём и я, и вы
Руки из-за головы.

«Я спортсменом стать хочу»
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

Мы топаем ногами», Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой, и вертим головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

Эй! Попрыгали на месте». (прыжки)
Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Покажите все ладошки» (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)
Точновсё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

На горе стоит лесок
круговые движения руками

Он не низок не высок
сесть, встать, руки вверх
Удивительная птица подает нам голосок
глаза и руки вверх, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
ходьба на месте
Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"
плечи поднять

В лесу темно, все спят давно.
(Дети изображают спящих.)
Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
(Дети делают взмахи руками.)
Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Вновь у нас физкультминутка
Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Вот мы руки развели,
Вот мы руки развели,
Словно удивились,

И друг другу до земли
В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

Бабочка
Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгат ь глазами.)
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох))
Взвился вверх и полетел.
{Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Руки за спину, головки назад.
{Закрыть глаза, расслабиться.)
Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)
Головки опустим - на парту гляди.
{Вниз.)
И снова наверх - где там муха летит?
{Вверх.)
Глазами повертим, поищем ее.

{По сторонам.)
И снова читаем. Немного еще.

Буратино
Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

Видят глазки всё вокруг
Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Это я
Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.
Движения
Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.
Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.
Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

Мы ладонь к глазам приставим
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

СОВА
В лесу темно,
Все спят давно.
(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
(Дети делают взмахи руками.)
Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Маша растеряша
Ищет вещи Маша,
(поворот в одну сторону)
Маша растеряша
(поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет,
(руки вперёд, в стороны)
И под стулом нет,
(присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот какая Маша,
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

СТРЕКОЗА
Вот какая стрекоза,
Как горошины глаза.
Влево — вправо, назад — вперед.
Ну, совсем как вертолет.
(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).
Прыжки
Поднимайтесь, девочки,
Поднимайтесь, мальчики!
Прыгайте, как зайчики!
Прыгайте, как мячики!
Прыг-скок, прыг-скок,
На травку присядем:
Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,
Немного отдохнём и
Дальше пойдём.
Выше-выше,
Прыгай высоко!
Не ленись, прыгай
На носочках легко!
Прыгай высоко!
(Движения выполняются по ходу стихотворения)

Зарядка
Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.
(Движения выполняются по ходу стихотворения).
Зайка
Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать заинька горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Буратино
Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Часы
Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик- так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево – раз, направо – раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево – вправо)
Мы тоже можем так.

Три медведя
Три медведя шли домой:
(дети идут как медведь)
Папа был большой-большой.
(поднимают руки вверх)
Мама с ним – поменьше ростом,
(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)
А сыночек просто крошка,
(садятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

Лебеди
Лебеди летят,
Крыльями машут.
(плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
(наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся
(приседания)
Кузнечики
Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг- скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали.
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)
Губы вытянулись в трубку.
Потанцуй еще минутку.
Вновь народ стоит и ждет:
Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,
Общий танец покажи!

Ёж

Вот свернулся ёж в клубок
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся.
Ёжик встал и потянулся.
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Выше, выше, высоко.
Прыгать на носках легко.
Вот мы встали, подышали,
Урок дальше продолжали.

Зарядка

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребятишки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

«Разминка»

Раз-подняться, потянуться.
Два-согнуться, разогнуться.
Три- в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре-руки шире.
Пять-руками помахать.
Шесть-за парту тихо сесть.
Семь, восемь-лень отбросим.