

Минуты здоровья

1. «Солнышко и тучка»

Музыкальный руководитель.

Солнышко, солнышко,

Выгляни в окошечко!

Твои детки плачут,

По камушкам скачут.

(Русская народная заличка)

(Дети в произвольном порядке встают по комнате.)

Музыкальный руководитель.

Выглянуло солнышко и зовет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

(Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.)

Музыкальный руководитель.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

(Бег стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 7 сек.)

Музыкальный руководитель.

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко.

(Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.)

Музыкальный руководитель.

Вдруг мы тучку увидели.

От нее мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегай.

(Бег стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 7 сек.)

Музыкальный руководитель.

Снова солнышко сияет,

Наши детушки шагают.

Дружно, весело идут

И совсем не устают.

(Ходьба стайкой за взрослым под музыку на одно проведение музыкальной темы, 8 сек.)

Музыкальный руководитель.

Солнышко скрывается —

Туча надвигается.

Будем солнышко искать,

Будем с солнышком играть!

(Перестроение в круг.)

2. Упражнение «Солнечные лучики»

Музыкальный руководитель.

Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.

(Поднять плечи — «удивиться», ладонями закрыть лицо.)

Музыкальный руководитель.

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко.

(Руки вытянуть вперёд раскрытыми ладонями, вращение руками, ладошки натянуты)

Музыкальный руководитель.

Показался солнца лучик — стало нам светлее.

Справа лучик, слева — лучик, стало веселее.

(Из кулачков поочередно выпрямлять пальцы)

Музыкальный руководитель.

Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

(Руки прямые подняты вверх, смотреть вверх, руки опустить — посмотреть на ладони)

Музыкальный руководитель.

Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

(Прыжки на двух ногах, хлопки).

3. Музыкальная игра «Солнышко и дождик».

- С музыкальным сопровождением.

Музыка звучит (солнышко светит) — дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

- Без музыкального сопровождения. Во время произнесения слов взрослым дети бегают или прыгают на месте на 2-х ногах (по заданию).

По окончании слов дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

Музыкальный руководитель.

В небе солнце засветило,

Всех ребят развеселило.

Можно прыгать и бежать,

Можно с мячиком играть.

В небе тучка появилась,

Сильным дождиком пролилась.

Эй, быстрее, ребята, в дом!

Или прячьтесь под зонтом.

Заключительная часть

Музыкальный руководитель.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали

И от тучки убегали.

Завтра будем мы опять

В солнце, тучку все играть.

(Ходьба за взрослым на два проведения музыкальной темы. Если минуты здоровья проводятся без музыкального сопровождения — ходьба на месте, стоя в кругу, в ритме произнесения слов.)

4. «Веселый огород»

Музыкальный руководитель.

Наш веселый огород

В гости всех друзей зовет!

(Дети встают по комнате в произвольном порядке, «зовём» - движения кистями)

Музыкальный руководитель.

В огород мы пойдем,

Урожай соберем!

(Ходьба в колонне за взрослым под музыку на два проведения музыкальной темы.)

Музыкальный руководитель.

Эй, лошадка, гоп-гоп,

Отвези нас в огород.

(Прямой галоп на одно проведение музыкальной темы.)

Музыкальный руководитель.

Эй, лошадка, тише, тише.

Огород все ближе, ближе.

(Ходьба с высоким подниманием колена)

Музыкальный руководитель.

Вот уже и огород!

Сколько в нем всего растет!

(Перестроение в круг, развести руки в стороны)

Игра «Горох»

Музыкальный руководитель.

Непослушный горох

Раскатился... Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

- *С музыкальным сопровождением.* Бег врассыпную на одно проведение музыкальной темы. С окончанием музыки дети встают в колонну за ребенком, на голове которого надета шапочка с изображением стручка.
- *Без музыкального сопровождения.* Музыкальный руководитель произносит слова — дети бегают. По окончании слов — построение. Игра повторяется 2—3 раза.

5. «Наш огород»

Музыкальный руководитель.

У капусты кочаны -

Вот такой величины!

(Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо.)

Музыкальный руководитель.

Хвостик есть, а не мышка.

И совсем он не малышка!

Он зеленый огурец —

Удалой молодец!

(Руки на пояс. Поворот вправо-влево)

Музыкальный руководитель.

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

(Движения руками, дразнилка «нос», прикрыть нос ладонями)

Музыкальный руководитель.

Толстый желтый кабачок

Солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку.

Посмотри-ка на картинку.

(Поглаживать живот и спину)

Музыкальный руководитель.

Дружный наш огород

Веселится и поет.

Как попрыгает немножко,

Пошагает, отдохнет.

(Прыжки на двух ногах [с поворотами вокруг себя или с хлопками] в чередовании с ходьбой)

Музыкальный руководитель.

Вот и кончилась игра!

Веселились мы с утра...

А теперь на завтрак дружно

Зашагала детвора.

(Ходьба в колонне за взрослым [на месте] - на два проведения музыкальной темы [или под ритмичное произнесение слов — 2 раза],)

6. «Птицы»

Музыкальный руководитель.

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

Ну, а ребята в детском саду в птиц перелетных играют.

(Дети встают по комнате в произвольном порядке.)

Музыкальный руководитель.

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

(Ходьба под музыку в колонне за взрослым, руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук)

Музыкальный руководитель.

Птицы улетали, крыльями махали.

Вот так, вот так крыльями махали.

(Бег под музыку в колонне за взрослым, руки слегка приподняты в стороны, помахивать в движении кистями рук)

Музыкальный руководитель.

Сели у водички птички-невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

(Присели на корточки, «умываемся»)

Музыкальный руководитель.

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

Вот так, вот так ходят у водички.

(Выставление ноги на пятку – носок)

Музыкальный руководитель.

Полетели птички, птички-невелички.

Взвились в небо высоко, полетели птички.

(Бег под музыку в колонне)

7. «Птички»

Музыкальный руководитель.

Вдруг мы громкое КАР-КАР услышали,

И на ветке мы ворону увидали:

«Я морозов не боюсь — КАР-КАР.

В городе я остаюсь — КАР-КАР.

Крылья вверх и крылья вниз.

Шевелись — не ленись!»

(Прямые руки в стороны, движения вверх-вниз)

Музыкальный руководитель.

Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.

И гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.

(Кистевое движение «клювик»)

Музыкальный руководитель.

Солнце меньше светит, и лапки замерзают.

Наш знакомый голубок их греет, подгибает.

(Сжимать-разжимать кулачки, поджимать поочерёдно ноги)

Музыкальный руководитель.

И воробушки тут как тут,

Зернышки с земли клюют.

А воробушки клюют зернышки с земли.

Чик-чирик, чик-чирик, веселы они.

(Сидя на корточках, пальцами «клевать»)

Игра «Непоседа-воробей».

Музыкальный руководитель.

Непоседа-воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он — не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. На вторые 2 строки — шагают на месте. С окончанием слов Музыкальный руководитель показывает игрушку — кота или произносит «Мяу», а дети убегают в установленное место или просто бегают — «летают высоко, котику их не поймать».

Музыкальный руководитель.

Вот, закончилась игра.

Отдохнуть уже пора.

8. «В гости к елочке»

Музыкальный руководитель.

Веселится детвора — *(хлопки)*

Снег-снежок идет с утра. *(кистевые движения «падает снег»)*

Скоро праздник — Новый год, *(хлопки)*

Елка в гости к нам придет. *(раскрытые ладошки «колючки»)*

И ребята, и зверята праздник ждут, *(кистевые движения «ко мне»)*

А зверята ведь в лесу живут. (*«качаются деревья»*)
В гости к ним сегодня мы пойдем, (*«шагать» ладонями по коленям*)
Разные игрушки для елки принесем! (*«мешок через плечо»*)
(*Ходьба под музыку в колонне за взрослым*)

Музыкальный руководитель.

Чтобы нам не потеряться
Нужно за руки держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес.
(*Ходьба «змейкой», держась за руки*)

Музыкальный руководитель.

По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем!
По сугробам мы идем
И ничуть не устаем.
(*Ходьба под музыку высоким подниманием колена*)

Музыкальный руководитель.

Холодно в лесу зимой —
Побежали все за мной!
С бегом будет веселей,
С бегом будет нам теплей.
(*Бег за взрослым*).

Музыкальный руководитель.

По тропинке мы шагаем,
Руки наши согреваем.
(*Ходьба с хлопками на каждый шаг*)

Музыкальный руководитель.

Вот полянка, вот и лес,
Вот и елка до небес!

9. «Зимняя ёлка»

Музыкальный руководитель.

Вот полянка, вот и лес.
Вот и елка до небес.
Вот она какая,
Елочка большая! (*развести руки в стороны*)

Музыкальный руководитель.

Мы сегодня принесли
Яркие игрушки. (*хлопки*)
Здесь конфеты и шары, (*«фонарики»*)
Пряники, хлопушки. (*скользящие хлопки*)
Вы игрушки доставайте,
Елку вместе украшайте.
(*Наклон [внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушку»]; выпрямиться, вывести руки вперед-вверх — движение кистями «вешаем игрушки»*)

Музыкальный руководитель.

Распушила елка лапы,
Стала красоваться.
А мальчишки и девчонки
Стали улыбаться. (*повороты корпуса, улыбнуться друг другу*)
Всем ребятам нравится
Елочка-красавица.
(*руки вниз — в стороны, пальцы разведены. Повороты вправо-влево.*)

Музыкальный руководитель.

Кто под елкою сидит

И ушами шевелит?

Кто под елкой тихо плачет

И тихонечко дрожит?

Мы присели — дружно встали,

Никого не увидали.

Мы присели, дружно встали,

Вдруг зайчишку увидали.

(Руки вниз. Присесть - встать)

Музыкальный руководитель.

Ты, зайчишка, выходи («Ушки»)

Да друзей своих зови. (кистевое движение «ко мне»)

Тут зайчишки прибежали,

Чудо-елку увидали,

Стали прыгать, веселиться

И вокруг себя кружиться.

(Прыжки на двух ногах на месте вокруг себя, с хлопками или с продвижением в любом направлении)

Музыкальный руководитель.

Эй, зайчишки, раз-два-три,

К елке в круг скорей беги.

(Дети встают в круг.)

Музыкальный руководитель.

Вокруг елки водим, водим хоровод.

Веселится, радуется весь лесной народ.

(Ходьба по кругу, держась за руки)

Музыкальный руководитель.

Разбежались зайки,

Зайки-побегайки.

Стали прыгать и кружиться,

Стали снова веселиться.

Музыкальный руководитель.

Эй, зайчишки, раз-два-три.

К елке в круг скорей беги.

Вокруг елки заведем хоровод,

Пусть порадуетесь весь лесной народ.

(Дети идут по кругу, держась за руки, и поют любую известную им новогоднюю песню.)

Музыкальный руководитель.

Мы у елки погостили,

Елку ярко нарядили.

А теперь домой пора.

Собирайся, детвора.

(Ходьба в колонне за взрослым или за ребенком)

10. «Снежки»

Музыкальный руководитель.

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок. (кистевое движение «падает снежок»)

Ах, зима, зима, зима

Белоснежная пришла.

(Дети встают по комнате в произвольном порядке.)

Музыкальный руководитель.

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать,

На носочки надо встать.

(Ходьба под музыку в колонне на носках [руки на пояс])

Музыкальный руководитель.

Снегу мало. Под снежком лед блестит несмело.

Заскользим мы по ледку ловко и умело.

(Ходьба приставным шагом вперед, руки на пояс)

Музыкальный руководитель.

Начался снегопад.

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки.

(Поднять руки вверх – «ветерок», хлопки, лёгкий бег)

Музыкальный руководитель.

Лепим, лепим мы снежки, *(кистевое движение «пирожки»)*

Снеговые пирожки.

Вот какие снежки —

Снеговые пирожки!

11. «Снег-снежок»

(Музыкальный руководитель идет по кругу и раздает «снежки» из ведра (корзины), при этом напевает).

Музыкальный руководитель.

Вот какие снежки —

Снеговые пирожки!

Музыкальный руководитель.

Со снежком хотим играть.

Холодно его держать.

В одной ладошке и в другой

Подержим мы снежочек свой.

(перекидывать с руки на руку)

Музыкальный руководитель.

На снежок ты погляди,

Да смотри не урони.

Погляди, погляди,

Да смотри не урони.

(Руки вниз, «снежок» в правой руке. Поворот вправо с отведением правой руки назад, переложить «снежок» в левую руку. То же влево)

Музыкальный руководитель.

Со снежком хотим играть.

Холодно его держать.

В одной ладошке и в другой

Подержим мы снежочек свой.

(Руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять согнутую в колене правую ногу; передать под коленом «снежок» в левую руку. То же с другой ноги).

Музыкальный руководитель.

Мы попрыгаем немножко,

Мы погреем наши ножки.

Раз-два-три, раз-два-три.

Ты снежок скорей бери!

(«Снежок» лежит на полу около ног ребенка. Прыжки на месте на двух ногах. С окончанием слов дети берут каждый свой «снежок», поднимают руки вверх. Затем снова кладут его на пол.)

Музыкальный руководитель.

Зашагали наши ножки,

Мы погреем их немножко.

Раз-два-три, раз-два-три.

Ты снежок скорей бери.

(Ходьба на месте. С окончанием, слов берут каждый свой «снежок» поднимают руку вверх).

Музыкальный руководитель.

Побежали наши ножки,

Мы погреем их немножко.
Раз-два-три, раз-два-три.
Ты снежок скорей клади.
(Прыжки вокруг «снежка»)
Музыкальный руководитель.
Зашагали наши ножки,
Мы погреем их немножко.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
(Музыкальный руководитель собирает «снежки».)

12. «В феврале»

Музыкальный руководитель.
В феврале, в феврале
Бродит ветер во дворе.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
Вы, ребята, покружитесь
И в снежинки превратитесь.
(В руках у детей снежинки из пенопласта на ниточках. Дуть на снежинки) – Дыхательная гимнастика
Музыкальный руководитель.
Полетели снежинки. *(Дует на детей.)*
Сильный ветер задувает, и летят снежинки.
Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки.
(Лёгкий бег)
Музыкальный руководитель.
Ах ты зимушка-зима,
Все дороги замела,
Все дороги, все пути,
Ни проехать, ни пройти.
(Ходьба под музыку с высоким подниманием колена)
Музыкальный руководитель.
Полетели снежинки!
Сильный ветер задувает, и летят снежинки.
Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки.
(Лёгкий бег)
Музыкальный руководитель.
Ветер тише, тише, тише,
А снежинки — в круг, поближе.
(Покачивание рук над головой)
Музыкальный руководитель.
Ветер вверх поднял снежинки,
Закружил, завьюжил.
Ветер вверх поднял снежинки.
Холодно и стужа.
(Снежинки держать на вытянутых руках)
Музыкальный руководитель.
Вверх и вниз летят снежинки —
На дворе метелица.
Снег засыпал все тропинки,
По дорожке стелется.
(Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперед-назад)
Игровое упражнение «Ветер дует, ветер стих».

Музыкальный руководитель.
В феврале, в феврале

Бродит ветер во дворе.
Сильно, сильно задувает,
Со снежинками играет.
(Дети бегут в колонне под музыку)
Музыкальный руководитель.
Вы, снежинки, покружитесь
И в ребяток превратитесь.
(Кружение на носочках)

13. «За воротами весна»

Музыкальный руководитель.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу.
(Дети в произвольном порядке становятся по комнате.)

Музыкальный руководитель.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу.
За воротами весна,
За воротами весна,
За воротами весна,
Отступают холода.
(Ходьба бодрым шагом под музыку)

Музыкальный руководитель.
Солнце в небе высоко,
Солнце в небе высоко.
С солнцем нам идти легко,
С солнцем нам идти легко.
(Руки подняты вверх, движения ладонями «Солнышко»)

Музыкальный руководитель.
С солнцем нам легко бежать.
В марте всем весну встречать.
Солнце в небе высоко
И весна недалеко.
Вместе нам легко бежать,
Вместе нам легко бежать.
Будем мы весну встречать,
Зиму, холод провожать.
(Лёгкий бег)

Музыкальный руководитель.
Пойду ль, выйду ль я,
Пойду ль, выйду ль я.
За ворота погляжу,
Что увижу — расскажу.
(Ходьба под музыку)

Музыкальный руководитель.
Вот сосульки, как морковки.
Нам их хочется сорвать. Только в рот нельзя их брать.
(Выполнить «хватательное» движение кистями)

Музыкальный руководитель.
Кап-кап-кап — звенит капель.
Наступает оттепель.
Солнце светит целый день.
Кап-кап-кап — звенит капель.

(Кистевое движение «брызги»)

Музыкальный руководитель.

Снег еще лежит на горке —

Посмотри и убедись.

И пока он не растаял,

Эй, на горку торопись!

(Наклон, руки вниз ладонями наружу)

Музыкальный руководитель.

Палки дружно в руки взяли.

Мы на лыжи вместе встали.

Весело несемся вниз,

Эй, с дороги, сторонись!

(Ходьба на лыжах)

Игровое упражнение «Катание на санках».

Дети встают по двое друг за другом, берутся за руки.

Музыкальный руководитель.

Мы на санки дружно сели,

С горки вместе полетели,

Весело несемся вниз.

Эй, с дороги, сторонись!

Вариант: игровое упражнение «Достань сосульку».

Музыкальный руководитель.

Вот сосульки, как морковки.

Нам их хочется сорвать.

Нам их хочется сорвать,

Только в рот нельзя их брать!

(Дети выполняют прыжки на двух ногах)

Музыкальный руководитель.

Пойду ль, выйду ль я,

Пойду ль, выйду ль я.

За ворота погляжу,

Что увижу — расскажу.

(Ходьба на месте с произнесением хором.)

За воротами весна, за воротами весна,

За воротами весна, отступают холода.

14. «Ах, в апреле весна настоящая пришла»

Музыкальный руководитель.

Как под наши ворота

Подливалась вода.

Ой, весна, весна, весна

Долгожданная пришла.

(Маховые движения рук)

Музыкальный руководитель.

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла!

(Ходьба в колонне под музыку)

Музыкальный руководитель.

Снег растаял там и тут —

Ручейки звенят, бегут —

И под наши ворота

Подливается вода.

(Бег врассыпную)

Музыкальный руководитель.

Как в один большой ручей собиралась вода,

Собиралась вода, да под наши ворота.

Игра «ручeyк».

Музыкальный руководитель.

Из далеких из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы, *(Движение рук «моталочка»)*

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы. *(Кистевое движение «клювик»)*

Музыкальный руководитель.

Ходят птички там и тут,

Зернышки с земли клюют.

И щебечут, и поют,

Зернышки с земли клюют.

(Присесть, «клевать» пальчиками)

Музыкальный руководитель.

Лежебока кот проснулся,

Он лениво потянулся —

Что такое? Весна

Долгожданная пришла!

(Потянуться)

Музыкальный руководитель.

Солнца луч его коснулся,

Хитро котик оглянулся.

Наступила весна —

На охоту пора!

(Повороты корпуса)

Игровое упражнение «Гнездо».

Музыкальный руководитель.

А скворцы летают, ищут,

Где же гнездышки им свить.

А скворцы летают, ищут,

Где птенцы их будут жить.

15. «На дворе веселый май»

Музыкальный руководитель.

На дворе веселый май.

С радостью его встречай!

Травка, птицы и цветы

На пути моем видны.

(Ходьба, дети «собирают цветы»)

Музыкальный руководитель.

Чтоб нам травку не помять,

На носочки надо встать.

Ах, трава-мурава, ах, зеленая трава.

(Ходьба)

Музыкальный руководитель.

Скоро травка подрастет,

Кто на луг гулять пойдет?

Ножки выше поднимай,

Ты по травушке шагай.

Ах, трава-мурава, молода и высока!

Ах, трава-мурава, молода и высока!

(Ходьба с высоким подниманием колена)

Музыкальный руководитель.

А лошадка на лугу

Прыгаете резвится.

Зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

(Прямой галоп)

Музыкальный руководитель.

Жук проснулся и жужжит,

Над травой он летит.

Майский жук — он летит

И жужжит, жужжит, жужжит.

(Бег, произносить «жжжж»)

Музыкальный руководитель.

Черемуха душистая

У дома зацвела,

А к ней уже пушистая

Летит, спешит пчела.

(Бег, произносить з-з-з)

Музыкальный руководитель.

И воздух ароматами

Цветочков напоен.

Почувствуйте, порадитесь,

Как свеж и нежен он.

(Дыхательное упражнение «Нюхаем цветок»)

Музыкальный руководитель.

Расправляет крылышки

Бабочка — красавица.

Яркая, нарядная,

Всем ребятам нравится.

(Маховые движения рук)

Музыкальный руководитель.

Это что за вертолет

Отправляется в полет?

Это просто стрекоза,

Непоседа, егоза.

(Руки в стороны, повороты корпуса вправо-влево)

Музыкальный руководитель.

Маленькие солнышки, *(Сомкнуть руки над головой, покачивания корпусом)*

Яркие головушки.

Одуванчики цветут,

Распускаясь там и тут.

Игра «Одуванчик».

Музыкальный руководитель.

Одуванчик, одуванчик *(Надуть щёки)*

Скинул желтый сарафанчик,

В шар воздушный превратился. *(Поднять сомкнутые руки вверх)*

Дунул ветер — шарик взвился. *(Движение «Ветерок»)*

К удивлению ребят,

Вместо шарика летят

Белые снежинки,

Легкие пушинки.

Музыкальный руководитель.

Пойду ль, выйду ль я, пойду ль, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу — расскажу.

За воротами весна, отступили холода.

На дворе веселый май, с радостью его встречай.

16. «Животные»

Корова

У нашей коровы такие рога.

Поднять руки через стороны вверх, приставить к голове

У нашей коровы такие бока.

Руки на пояс

Такие рога,

Поднять руки, приставить к голове

Такие бока.
Коровушка нам
Дает молока.

*Руки на пояс
Поднять руки, приставить к голове,
указательные пальцы вверх. Руки на пояс*

указательные пальцы направлены вверх.

У нашей коровы
сыночек непоседа.
Бодается он с телятком —
соседем.
И справа с соседом,
и слева с соседом
Бодается он с утра до обеда.

Повороты вправо-влево.

У нашей коровы
ножки открыты,
Не носит сапог —
у коровы копыта.
По лужам шагает смело она, Ей не страшна
дождевая вода.

*Поочередное выставление ноги вперед на
пятку.*

Щиплет корова зеленую травку,
Ищет на поле травку-муравку. Чем больше
покушает травки она,
Тем больше коровушка даст молока.

Наклон вперед-вниз

Котенок

Рыжий маленький котенок,
Мама-кошки он ребенок,
Рано утром потянулся. Лапки вверх —
и он проснулся.

Поднять руки вверх — потянуться.

Хочет котик поиграть,
Хочет хвостик свой поймать.
«Где же, где же хвостик мой?»
Крутит, вертит головой

Поворот вправо, влево

Стал он лапками играть,
Стал он лапки поднимать.
Выпрямляет и сгибает —
Так он с лапками играет.

Попеременно поднимать руки

Куточка и петушок

Куточка-пеструшка
у бабушки живет,
Куточка-пеструшка
яички несет.
Куточка-пеструшка
во дворе живет.

*Руки согнуты в локтях, «Хлопать
крылышками»*

Куточка по зернышку
клю-клю-клю.
«Червячков и хлебушек
я люблю. Я клюю, я клюю,
КЛЮ-КЛЮ-КЛЮ».

Наклон вперед-вниз

Рядом ходит с курочкой петушок.
У Пети на головке — гребешок.
Гребешочек красненький — красота.
Слышен Петин голос с самого утра.

*Ходьба на месте с высоким подниманием
колена, руки в стороны*

Лошадка

Есть у лошадки длинная грива.
Бежит лошадка весело,
бежит она красиво.

*Перевести руки за голову, «погладить»
Прямой галоп*

Воды попить ей хочется,
Немножко отдохнуть.
У речки остановится
И снова — в путь.

Наклоны

Прямой галоп

Четыре ножки быстрые
Копытцами стучат.
Побегать приглашает
Лошадка всех ребят.

*Поднять согнутую правую ногу . То же
левой ногой.*

Медведи

Вот папа медведь,
Вот медведица мама.
У мамы и папы большие лапы,
Вот папа медведь, Вот медведица мама.

*Руки поднять вперед, «скруглить»,
пальцы разведены.*

По лесу идут не спеша, вперевалку,
Папа медведь
и медведица мама.

Ходьба «вперевалочку»

А с ними идет
малыш-медвежонок.
Он мамы и папы медведей
ребенок.
Идет медвежонок,
бредет медвежонок.
За папой и мамой
идет их ребенок.

На травке медведи решили поспать,
А пчелы за спинки их стали кусать.
Медведи их лапами отгоняют,
А пчелы за спинки их все же кусают.

Подложить ладони под щеку

*Беспорядочные движения кистями
«отмахиваются»*

Зайчишка-трусишка

У зайчика длинные ушки,
У зайца они на макушке.
Поднимет он ушки повыше —
Тогда хорошо все он слышит.

Выпрямить руки вверх

Зайчишка-трусишка живет в лесу,
Зайчишка-трусишка боится лису.
Туда он посмотрит,
сюда поглядит.
Лиса где-то рядом
под елкой сидит.

Под кустиком прячется заяка.
Где зайчик? Лиса, отгадай-ка!
Зимою зайчишка как снег белый-белый.
Зимой лишь зайчишка-трусишка наш
смелый.

Зайчик радуется, скачет,
А лиса под елкой плачет.
Не нашла зайчишку, Не нашла трусишку.

Белка лапки поднимает,
Шишки с веточки срывает
И в дупло их все несет.
Будет пища целый год.

Чтобы прыгать высоко,
Чтобы прыгать далеко,
Белка лапки укрепляет И на ветке
приседает.

Лапки крепкие у нас,
Можем прыгать целый час,
Можем плавать целый час.
Лапки крепкие у нас.

Разговор ведут лягушки,
Разговор ведут подружки.
Ква-ква-ква-ква!
От заката до утра.

Лапки врозь и лапки вместе.
Не сидится нам на месте!
Любим плавать и нырять,
Любим прыгать и скакать.

Мы умелые пловцы,
Мы лягушки-молодцы.
Лапки врозь — плывем мы ловко,
Из воды видна головка.

Повороты вправо - влево

*Присесть, руки на колени или коснуться
ими пола*

*Прыжки на двух ногах с хлопками
в ладоши.*

Белочка

*Поднять руки вверх, сделать хвата-
тельное движение кистями рук.*

*Полуприседание, руки отвести на-
зад*

Лягушки

*Руки в стороны — вверх, пальцы
развести*

*Поворот вправо-влево, руки согнуты в
локтях, пальцы развести*

«Пружинка».

Прыжки

Движение «плывём»