

«Клен»

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон, два наклон,
Зашумел листвою клен.

– *наклон вправо, влево*
– *2 наклона вперед*
– *потереть ладошки*

«Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,
И сам себе я помогу.
Все выполняю по порядку:
Сначала сделаю зарядку.
Нагнусь,
Прогнусь,
И выпрямляюсь,
И вправо-влево наклоняюсь.
С друзьями поиграю в мяч,
Он весело помчится вскачь.
И за столом я посижу,
И телевизор погляжу.
Но буду помнить я всегда:
Должна прямою быть спина!

– *руки на поясе, отводить локти назад*
– *наклон вперед*
– *наклон туловища назад*
– *выпрямиться*
– *наклон вправо, влево*
– *«пинаем» ногой «мяч»*
– *прыжки на месте*
– *«пружинки»*
– *сцепить руки за спиной, выполнить поворот вправо, влево*

«Кузнечик»

Наш кузнечик по утрам
Прыгает на грядку.
И на радость всем жукам
Делает зарядку.
Раз и два! Из травы –
Лапки выше головы.
Три, четыре! – На укроп!
Лапкой вытер потный лоб.
Рядом поле... Пять и шесть,
На травинку можно сесть.
Вдох и выдох... прыгнул в рожь
И сказал: «Денек хорош!»

– *прыжки на месте*
– *наклоны туловища вправо, влево*
– *руки вверх, вниз*
– *ходьба на месте*
– *вытираем лоб*
– *приседания (2 раза)*
– *вдох, выдох, прыжок на месте*
– *вытянуть руки, показать большие пальцы*

Здравствуй, солнце золотое,
Здравствуй, небо голубое

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок.
Мы живем в одном краю,
Всех я вас приветствую!

Со мной здоровался петух:
– Кукареку, – пропел он вслух.
– Ко-ко, – услышал я от кур,
Мурлыка-кот мурлыкнул:
– Мурр!
И пес Барбос, меня узнав,
Пролаял весело:
– Гав-гав!
Как хорошо, подумал я,
Что у меня кругом друзья!

В понедельник я купался,
А во вторник рисовал,
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
И с друзьями танцевал.
А в субботу, в воскресенье
Долго, долго отдыхал.

«Котята»

Умыли котята глаза и носы,
И щечки, и лобик,
И даже усы.
И доброе слово друг дружке
Мяукнули в чистые ушки.
– Мяу!

– *развести руки в стороны и
скрестить над головой (повторить
2 раза)*

– *махи руками вперед, назад,
пружиня ноги*

– *присесть, встать*

– *развести руки в стороны*

– *хлопки в ладоши*

– *махи руками вверх, вниз*

– *поднимание колена*

– *подниматься на носки*

– *«умываться»*

– *приседания*

– *хлопки*

– *развести руки в стороны*

– *наклоны вперед, имитируя плавание*

– *«рисует» круг*

– *вращение ладонями по щекам*

– *«пинаем» ногой*

– *прыжок и бег на месте*

– *«пружинки»*

– *присели, наклонили голову на
сложенные вместе ладони*

– *поглаживаем указательными
пальцами веки, нос, щеки, лоб,*

«рисует» под носом усы, гладим уши

«Мышка»

Мыла мышка мылом носик,
Мыла ушки, мыла хвостик,
Мыла так, что побелела
И от счастья мыло съела!

— *поглаживаем нос, уши*
— *прячем руки за спину*
— *поглаживаем тело сверху вниз*
— *удивляемся, разводим руки в стороны*

«Доченька-неряшка»

Ах ты, доченька-неряшка –
На щеке застыла кашка!
В киселе, смотри, ладошки,

А в кудряшках – хлеба крошки!
Доедим-ка кашу – умоем дочку нашу!
Нос и щечки мой, ручонка! –
Будет чистая девчонка!

— *покачиваем головой*
— *похлопаем по щекам*
— *поворачиваем ладони вверх, вниз*
— *погладим себя по голове*
— *сделать из ладошек «чашку»*
— *гладим нос, щеки*
— *поворачиваемся вправо, влево*

«Дружно умываемся»

Мы все дружно кран откроем,
Побежит водица.
Мы все дружно руки моем,
Моем наши лица.
Вот как славно мы умылись,
На зарядку торопились.

Все движения в соответствии с текстом

«Солнышко и ромашки»

Как ходило солнышко
В золотой рубашке.
Как ласкало солнышко
Белые ромашки.
Гладило ладошкой,
Лепесточки грело.
У ромашек белых
Грудка загорела.

поглаживание рук от плеча до кисти

поглаживание по голове

потереть ладони

поглаживание по груди по часовой стрелке

«Неболейка»

Чтобы горло не болело,	<i>поглаживание шеи сверху вниз</i>
Мы погладим шею смело.	
Чтоб не кашлять, не чихать,	<i>массаж указательными пальцами пазух</i>
Будем нос мы растирать.	<i>носа</i>
Чтобы уши не болели,	<i>поглаживание ушей</i>
Разомнем и их скорее.	
Вот сгибаем, разгибаем,	<i>движения в соответствии с текстом</i>
Сильно, сильно растираем.	
Раз, два, раз, два,	<i>– хлопки в ладоши</i>
Нам простуда не страшна!	<i>– повороты головы вправо, влево</i>

«Нос, умойся!»

Кран, откройся! Нос, умойся!	<i>массаж лица в соответствии с текстом</i>
Мойтесь сразу оба глаза,	
Мойтесь, ушки, мойся, шейка,	
Мойся, мойся, хорошенько!	
Обливайся, обливайся,	
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!	

«Умывание»

Хуже наказанья – жить без умыванья.	<i>– наклоны головы вправо, влево.</i>
Все ребячьи лица обожают мыться.	<i>– массируем щеки круговыми движениями.</i>
Без воды, без мыла всех бы грязь покрыла!	<i>– гладим нос</i>
Чудно, чудно – вымыться нетрудно!	<i>– гладим уши</i>
Честно, честно – чистым быть чудесно!	<i>– трем ладошки</i>
Носик чистый, ротик чистый,	<i>– показываем указатель-</i>
Глазки блестят, весело глядят!	<i>ным пальцем на нос,</i>
	<i>уголки рта, глазки, наклоны</i>
	<i>головы вправо, влево.</i>

«Будем чистыми»

Ах вода, вода, вода,	— хлопки в ладоши
Будем чистыми всегда!	— круговыми движениями массируем щеки
Брызги вправо, брызги влево,	— движения в соответствии с текстом
Чистым стало наше тело.	— погладили тело сверху вниз
Полотенчиком пушистым	
Вытрем руки очень быстро!	— трем ладони

«Где ты прячешься, вода?»

Знаем, знаем, да-да-да,	— киваем головой
Где ты прячешься, вода!	— разводим руки в стороны
Выходи, водица,	— машем ладонями к себе
Мы пришли умыться.	— «моем» щеки
Лейся на ладошку понемножку,	— трем ладошки
А потом побыстрее,	— хлопки в ладоши
Будем мыться веселей!	

«Ежонок»

По утру в лесу спросонок	— «моем» щеки
Умывается ежонок.	
Мать ежика таз берет,	
Мордочку ежонку трет.	— «моем» нос
Только спину, только спину	— гладим ладонями друг другу спину
Не потрешь родному сыну.	

«Лепим снеговика»

Раз – рука, два – рука,	— вытягиваем поочередно руки вперед
Лепим мы снеговика.	— «лепим снежок»
Три-четыре, три-четыре,	— проводим указательными пальцами по подбородку от середины к краям
Нарисует рот пошире.	
Пять – найдем морковь для носа,	— массируем пазухи носа
Угольки найдем для глаз,	— гладим веки от центра к краю
Шесть – оденем шляпу косо,	— ребром ладони проводим по лбу
Пусть смеется он у нас.	
Семь и восемь, семь и восемь,	— хлопки в ладоши
Поплясать его попросим.	— «пружинки»

«Льется чистая водица»

Льется чистая водица,	— «открываем кран»
Мы умеем сами мыться.	— «моем» щеки
Порошок зубной берем,	— «накладываем пасту» на указательный палец
Крепко щеткой зубы трем.	— «чистим» указательным пальцем зубы сверху вниз
Моем шею, моем уши,	— гладим шею сверху вниз, уши
После вытремся посуше.	— «вытираемся»

«Умывальная»

Рассказать вам, где мы были?	— разводим руки в стороны
К речке по воду ходили.	— ходьба на месте
Принесли в ведре водицы,	
Чтоб детишкам всем умыться.	— круговые движения ладонями по щекам
Вымыть ушки, глазки наши,	— погладить уши, брови
И сварить на завтрак каши.	— указательным пальцем водить по ладони («мешать кашу»)

«Обезьянки»

Рано утром на полянке	Движения в соответствии с текстом
Так резвятся обезьянки:	
Правой ножкой — топ, топ!	
Левой ножкой — топ, топ!	
Руки вверх, руки вниз,	
Вправо, влево повернись	
И друг другу улыбнись!	

По дороге Петя шел,	— ходьба на месте
Он горошину нашел,	— присесть, встать
А горошина упала,	— наклоны туловища вперед
Покатилась и пропала.	
Ох, ох, ох, ох!	— наклоны вправо, влево, держать за голову
Где-то вырастет горох.	— повороты вправо, влево

«Цветы»

Говорит цветку цветок:	— «фонарики»
«Подними-ка свой листок.	
Выйди на дорожку,	— <i>ходьба на месте</i>
Да притопни ножкой,	— <i>притопнуть</i>
Да головкой покачай,	— <i>покачивание головой</i>
Утром солнышко встречай.	
Стебель наклони слегка —	— <i>наклоны туловища вперед, руки на</i>
Вот зарядка для цветка.	<i>поясе</i>
А теперь росой умойся,	
Отряхнись и успокойся».	— <i>встряхивание кистями рук</i>
Наконец готовы все	
День встречать во всей красе.	— <i>повороты туловища вправо, влево</i>

«Яблоко»

Вот так яблоко!
Оно
(руки в стороны)
Соку сладкого полно.
(руки на пояс)
Руку протяните,
(руки вперед)
Яблоко сорвите.
(руки вверх)
Стал ветер веточку качать,
(покачиваем вверху руками)
Трудно яблоко достать.
(потянуться)
Подпрыгну, руки протяну
(подпрыгнуть)
И быстро яблоко сорву!
(хлопки в ладоши над головой)

«Шум и тишь»

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря!

(шаг на месте)

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж!

(махать руками)

Гуси шеи выгибают,
Клювом перья расправляют.

(наклоны туловища вперед)

Ветер ветки раскачал,

(качать поднятыми вверх руками)

И щенок наш зарычал,

Р-р-р!

(присесть, упор на ладони)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш.

(потереть ладони)

И опять настала тишь.

(поднести указательный палец к губам)

«Солнце и дождик»

Солнце спит и небо спит,
Даже ветер не шумит.

(подложить сложенные ладони к правой, затем к левой щеке)

Рано утром солнце встало,

Поднялось и запылало.

(поднять руки вверх, потянуться)

Вдруг повеял ветерок,

(покачать руками вперед, назад)

Небо тучей заволок,

(закрыть лицо руками)

И деревья раскачал.

(наклоны вправо, влево)

Дождь по крыше застучал.

(прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам,

(топать ногами)

Солнце клонится все ниже.

(«пружинки»)

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик.

(присесть, спрятать руки за спину)

«Бабочка»

Утром бабочка проснулась,
(махи руками)
Потянулась, улыбнулась.
(потянуться)
Раз – росой она умылась,
(«умыться»)
Два – изящно покружилась,
(покружиться на месте)
Три – нагнулась и присела,
На четыре – полетела.
У реки остановилась
Над водою закружилась.

«Мишка»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
(повороты вправо, влево)
Потянулся после сна:
К нам опять пришла весна.
(потянуться)
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
(вращение головой)
Искал мишка корешки
И трухлявые пеньки.
(наклоны вперед)
В них съедобные личинки –
Для медведя витаминки.
(погладить ладонью по животу)
Наконец медведь наелся
И на бревнышке уселся.
(присесть)

«Речка»

К речке быстрой мы спустились,
(ходьба на месте)

Наклонились и умылись.
(наклоны вперед)

Раз, два, три, четыре,
Вот так славно освежились.
(хлопки в ладоши)

А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
(разводить руки в стороны с наклоном туловища вперед)

Одной, другой – это кроль.
Все как один – плывем, как дельфин.
(махи руками)

Вышли на берег крутой
И отправились домой.
(ходьба)

«Гуси»

Гуси серые летели,
(взмахи руками в стороны)
На лужайку тихо сели,
(присесть, встать)

Походили, поклевали,
(ходьба, наклоны)
Дружно к дому побежали.
(бег на месте)

«Заготовка дров»

За дровами мы идем,
И пилу с собой несем.
(ходьба)

Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
(«пилим»)

Чтоб дрова полезли в печку
Их разрубим на дощечки.
(наклоны)

А теперь их соберем
И в сарайчик отнесем.
(приседания)

После тяжелого труда
Нужно отдыхать всегда.
(вдох, выдох)

«Березка»

Мы березку посадили,

Мы водой ее полили

(наклоны)

И березка подросла,

К солнцу ветки подняла.

(потянуться вверх)

А потом их наклонила

(опустить руки вниз)

И ребят благодарила.

(поклон головы)