

Двигательные упражнения

«Дождик»

Дождик, дождик, кап да кап,

Ты не капай, дождик, так.

Хватит землю поливать, нам пора идти гулять!

Кап-кап-кап-кап, кап-кап-кап-кап.

Дождик, дождик, понемножку

Капай, капай на ладошку,

Ноги я не промочу, через лужи проскочу!

И-и-и прыг! Еще прыг! Еще прыг! Подальше прыг!

(Движения выполняются по тексту).

«Тучки»

Плыли по небу тучки.

Тучек – четыре штучки:

От первой до третьей – люди,

Четвертая была верблюдик.

(Дети медленно ходят по залу, плавно двигая руками. Ходят, поставив руки на бочок. Ходят на четвереньках).

«Мы ногами топ-топ-топ»

Мы ногами – топ-топ-топ,

А в ладоши – хлоп-хлоп-хлоп!

Ай, да малыши! Ай, да крепыши!

По дорожке мы шагаем,

И в ладоши ударяем.

Ай, да малыши! Ай, да крепыши!

Топ-топ, ножки, топ!

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай, да малыши! Ай, да крепыши!

(Дети и педагог ходят по залу, высоко поднимая ноги. Хлопают в ладоши.)

Идут за педагогом, хлопая в ладоши. Стоя на месте, топают. Хлопают в ладоши. Кружатся, поставив руки на пояс).

«Репка»

Скок-скок за репкой,

Прыг-прыг за крепкой!

Репка по дорожке –

И мы к дорожке.

Репка по тропинке –

И мы по тропинке,

Репка к воротам –

И мы к воротам,

Репка к крылечку –

И мы к крылечку,

Репка на порожек –

И мы на порожек.

Скок-скок за репкой,

Прыг-прыг за крепкой!

Уж как мы семьей

Вокруг репки сели

Да за неделю половину съели.

А другую половину

Подкатали к овину.

Катили-катили, овин завалили.

(Дети встают друг за другом, руками держатся за талию впереди стоящего ребенка и двигаются «змейкой» за воспитателем – «репкой».

Встают вокруг воспитателя, приседают на корточки, «едят». Все вместе «катят» репку. «Репка катится» - кружится. Все садятся).

«Лесные гости»

Ну-ка, елочка, светлей

Заблести огнями.

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий заяц.

А за ним – смотрите все! –

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться.

Вперевалочку идет

Косолапый мишка.

Он несет в подарок мед

И большую шишку.

(Дети маршируют. Прыгают на обеих ногах. Ходят пружинящим шагом. Ходят на внешнем своде стопы).

«В гости к бабушке»

Лады, лады, ладушки.

Едем в гости к бабушке.

К нашей милой бабушке,

Бабушке-Забавушке.

Едут к ней ребятушки,

Малые внучатушки.

Кошка очень хороша,

Ходит мягко, не спеша.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается.

Вот щенок озорной.

Он с лохматой головой,
Бегает и лает, во дворе играет.

(Дети ходят топающим шагом. Ходят пружинящим шагом. Показывают, как кошка умывается. Бегут «Пружинным» бегом, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти свободны, голова приподнята).

«Зайчик»

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки поднимись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок, скок, скок!
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
(Движения выполняются соответственно тексту).

«Солнечные зайчики»

Солнечные зайчики –
Прыг, прыг, скок,
Прыгают, как мячики, -
Прыг, прыг, скок...
(На громкую музыку дети прыгают на обеих ногах высоко, на тихую – легко, невысокими прыжками).

«Веснянка»

Солнышко, солнышко, золотое доньшко,
Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, прилетели сто грачей.

А сугробы тают, тают, а цветочки подрастают.

(Дети идут по кругу, взявшись за руки. Бегут по кругу друг за другом на носочках. Взмахивают руками, как крыльями. Медленно приседают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки).

«Цветы»

К солнцу потянулись высоко,

Стало нам приятно и тепло!

Ветерок пролетал,

Стебелечки качал.

Влево качнулись,

Низко пригнулись.

Ветерок, убегай!

Ты цветочки не сломай!

Пусть они цветут, растут,

Детям радость несут.

(Дети выполняют движения соответственно тексту).

«Петушиная семья»

Вот идет петушок,

Гордо поднял гребешок.

Красная борода,

Важная походка.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки –

Желтые цыплятки.

(Ходят с высоким подъемом ноги, оттягивая носок вниз. Корпус держат прямо. Голова слегка поднята. Прямые руки слегка отведены назад. Во время движения ритмично поднимают и опускают руки. Ходят на носках, руки опущены вниз, кисти держат перпендикулярно корпусу. Легкий бег,

руки согнуты к плечам).

«Олень»

Вот олень – красавец стройный,

Благородный и спокойный.

У него рога ветвисты,

Ноги тонки, ноги быстры.

(Ходят с высоким подъемом ног. Слегка согнутые в локтях руки поднимают над головой, кисти с раскрытыми пальцами разворачивают ладонями в стороны. Бегут с высоким подъемом ног).