

# Упражнения на координацию речи с движениями



## Листья

Листья осенние тихо кружатся, *Кружение на носочках,  
руки в стороны*  
Листья нам под ноги тихо ложатся *Присед.*  
И под ногами шуршат, шелестят *Движения руками  
вправо-влево.*  
Будто опять закружиться хотят. *Поднимаются, кружение.*

## Дождик

К нам на длинной тонкой ножке *Прыжки на одной  
ноге по кругу.*  
Скачет дождик по дорожке. *Стоя лицом в круг,  
ритмичные приседания.*  
В лужице – смотри, смотри! – *Руки вверх, потряхивания кистями.*  
Он пускает пузыри. *Наклон, руки вниз, потряхивания  
кистями.*  
Стали мокрыми кусты, *Стоя, руки вдоль тела,  
потряхивания кистями.*  
Стали мокрыми цветы.  
Мокрый серый воробей  
Сушит перышки скорей.



## Урожай

В огород пойдем,  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем.  
Срежем мы кочан капусты,  
Круглый, сочный, очень вкусный,

Щавеля нарвем немножко  
И вернемся по дорожке.

*Ходьба по кругу,  
взявшись за руки.  
«Таскают».  
«Копают».  
«Срезают».  
Показывают круг  
руками – 3 раза.  
«Рвут».  
Ходьба по кругу,  
взявшись за руки.*

## Грядка

Я давно весну ждала.  
У меня свои дела.  
Мне участок в огороде  
Нынче мама отвела.  
Я возьму свою лопатку,  
Я пойду, вскопаю грядку.  
Мягкой грядка быть должна,  
Это любят семена.  
Посажу на ней морковку  
И редиску. А с боков  
Будут кустики бобов.

*Ходьба по кругу,  
взявшись за руки.  
Поворот кругом,  
идут обратно.  
Остановка,  
изображают, как копают.  
Растопырить пальцы,  
показывают, как рыхлят граблями.  
Наклоны вперед.  
Ходьба по кругу,  
изображая, разбрасывание семян.*

## Золотая рожь

Ветерок спросил, пролетая:  
- Отчего ты, рожь, золотая!  
А в ответ колоски шелестят:  
- Золотые руки растят!

*Бег по кругу на носках  
Меняют направление бега.  
Остановка, руки вверх,  
наклоны в стороны.  
Два наклона к носочкам.*

## Овощи

*Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга –  
водящий с завязанными глазами.*

Как-то вечером на грядке,  
Репа, свекла, редька, лук  
Поиграть решили в прятки,  
Но сначала встали в круг.

Рассчитались четко тут же:  
Раз, два, три, четыре, пять.

Прячься лучше, прячься глубже,  
Ну а ты иди искать.

*Останавливаются,  
крутят водящего.*

*Разбегаются, приседают,  
водящий ищет.*

## Где вы были?

Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили.

Что вы, ручки, работали?

Мы грибочки собирали.

А вы, глазки, помогали?

Мы искали да смотрели,

Все пенечки оглядели.

*Ходьба на месте.*

*Пружинка.*

*Руки в стороны.*

*Присед, «собирают» грибы.*

*Закрывать ладошками глаза.*

*Смотрят из-под руки,*

*поворот влево, вправо.*

## Ягодка-малинка

За малиной в лес пойдём,

В лес пойдём.

Спелых ягод наберем, наберем.

Солнышко высоко,

А в лесу тропинка.

Сладкая ты моя,

*Хоровод, взявшись за руки.*

*Наклон, сбор  
воображаемых ягоды.*

*Лицом в круг, руки вверх.*

*Наклон, достать «тропинку».*

*Бег по кругу, взявшись за руки.*

## За грибами

Все зверушки на опушке  
Ищут грузди и волнушки.

Белочки скакали,  
Рыжики срывали.  
Лисичка бежала,  
Лисички собирала.  
Скакали зайчатки,  
Искали опятки.  
Медведь проходил,  
Мухомор раздавил.

*Ходьба в хороводе.*

*Прыжки на двух ногах в приседе.  
Срывают воображаемые грибы.*

*Бег по кругу.*

*Собирают воображаемые грибы.*

*Прыжки на двух ногах.*

*Ладонь «козырьком» ко лбу.*

*Ходьба на внешнем своде стопы.*

*Топают правой ногой.*

## По ягоды

Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идем искать опять.  
Ягодка-малинка.

*Марш, руки на поясе.*

*Наклон, пр. рукой к носку лев. ноги.*

*Марш.*

*Наклон, лев. рукой к носку пр.ноги.*



## Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *Надут живот, одна*  
Очень важный, как начальник. *рука на поясе, др. изогнута,*  
*как носик.*

Вот фарфоровые чашки, *Присед, руки вверх - в стороны.*  
Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *Присед, руки в стороны.*  
Только стукни – разобьются. *Кружение.*

Вот серебряные ложки, *На носки, руки сомкнуты*  
Голова на тонкой ножке. *над головой.*

Вот пластмассовый поднос. *Легли на ковер,*  
Он посуду нам принес. *руки и ноги в стороны.*

## Хозяюшка

Наша-то хозяйюшка *Хоровод, взявшись за руки.*  
Сметлива была,  
Всем в избе работушку  
К празднику дала:  
Чашечку собачка *Сложить ладони чашечкой,*  
Моет языком. *«лизут» чашечку.*  
Хрюшка собирает *Присед, ритмичные*  
Крошки под окном. *наклоны головы.*  
По столу котище *Стоя, пр. рукой движения к себе.*  
Лапою скребет,  
Половичку козочка *«Метут» пол.*  
Веничком метет.



## Ласточки

Ласточки летели,  
Все люди глядели.  
Ласточки садились,  
Все люди дивились.  
Сели, посидели.  
Взвились, полетели.  
Полетели, полетели,  
Песенки запели.

*Бег по кругу, махи руками,  
изображая полет птиц.  
Присед, руки за спину.  
Прыжки в приседе.*

*Бег по кругу, махи руками,  
изображая полет птиц.*

## Снегири

Вот на ветках, посмотри  
В красных майках снегири.  
Распушили перышки,  
Греются на солнышке.  
Головой вертят,  
Улететь хотят.  
Кыш! Улетели! Улетели!  
За метелью! За метелью!

*Наклоны головы вправо-влево.  
Хлопки руками по бокам.  
Потряхивание руками.  
Хлопки по всему телу.  
Повороты головы.  
Махи руками вверх-вниз.  
Разбегаются по группе,  
взмахивая руками.*

## Воробей

*Дети идут по кругу, изображая голубей. В центре один  
ребенок – он скачет, как воробей.*

Среди белых голубей  
Скачет шустрый воробей.  
Воробушек-пташка,

*Серая рубашка.  
Откликайся, воробей,  
Вылетай-ка, не робей.*

*Дети встают лицом в круг, идут приставным шагом.  
«Воробей» пытается «вылететь» из круга, а «голуби» не  
должны выпустить его из круга, берясь за руки.*

## Сороки-белобоки

Две сороки-белобоки  
Дружно делали уроки.  
Они писали и считали,

И от этого устали.  
Встали по порядку,  
Сделали зарядку.  
Крылья расправляли,  
По комнате летали.  
Приседали столько раз,  
Сколько пальчиков у нас.  
Головою повертели,  
Снова за уроки сели.

*Два хлопка перед собой,  
два хлопка о колени.  
Сжимание-разжимание  
пальцев рук.*

*Потряхивание кистями.  
Встать из-за столов.  
Руки вверх - вниз.  
Руки в стороны.  
Повороты вправо – влево.  
Приседания.*

*Повороты головы.  
Сесть за стол.*

## Домашние птицы

Наши уточки с утра –  
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!  
Наши гуси у пруда –  
Га-га-га! Га-га-га!  
Наши курочки в окно –  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
А как Петя-петушок  
Раным-рано поутру  
Нам споет: ку-ка-ре-ку!

*Полуприсед по кругу,  
подражая походке уток.  
Присед по кругу,  
руки-«крылья» назад.  
Остановка, лицом в круг,  
бьют руками по бокам.  
Поворот кругом.  
На носки, руки-«крылья» назад.  
Потянуться вперед-вверх.*





## С Новым годом

С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес.

На верхушке выше веток

Загорелась, как всегда,

Самым ярким, жарким светом

Пятикрылая звезда. *Выпрыгнуть, руки и ноги в стороны.*

*Стоя лицом в круг,  
кланяются.*

*Ходьба по кругу,  
«несут» елку на плече.*

*Поворот лицом в круг.*

*На носки, руки в стороны.*

*Присед, обнять колени.*

## Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома

Мы снежную бабу слепили у дома.

*Ходьба по кругу,  
изображая катание  
снежного кома.*

Стоит наша баба у самых ворот,

*Остановка, «рисуют»  
три круга разного размера.*

Никто не проедет, никто не пройдет.

*Грозят указ. пальцем  
сначала пр. руки,  
потом левой.*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

*Ходьба в хороводе.*



## Зимние забавы

Мы бежим с тобой на лыжах,  
Снег холодный лыжи лижет.

А потом – на коньках,  
Но упали мы. Ах!  
А потом снежки лепили,

А потом снежки катили,  
А потом без сил упали  
И домой мы побежали.

*Изображают ходьбу  
на лыжах.*

*Изображают бег на коньках.  
«Падают» на пол.*

*Сжимают воображаемый  
снежок ладонями.*

*Катят воображаемый ком.  
«Падают» на пол.  
Бегут по кругу.*

## Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,  
Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

И станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла!  
Два глаза, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка –  
Увы! – и нет снеговика.

*Ходьба по кругу,  
изображая катание  
снежного кома.*

*Остановка, «рисуют»  
руками круг.*

*«Рисуют» три круга разного  
размера.*

*Показывают на лице улыбку.  
Показывают глаза, ладонь  
на голову, показывают нос,  
встают прямо, держат  
воображаемую метлу.*

*Пружинка.  
Пожимают плечами,  
разводят руками.*



## Зима прошла

Воробей с березы  
На дорогу – прыг!  
Больше нет мороза,  
Чик-чирик!  
Вот журчит в канавке  
Быстрый ручеек,  
И не зябнут лапки –  
Скок, скок, скок!  
Высохнут овражки!  
Прыг, прыг, прыг!  
Вылезут букашки –  
Чик-чирик

*Прыжки по кругу,  
хлопают руками по бокам.*

*Бег по кругу,  
взявшись за руки.*

*Прыжки на двух ногах.*

*Присед, руки на пояс.*

*Прыжки в приседе.*

*Бег по кругу, руки-«крылышки».*

## Весенняя

А уж ясно солнышко  
Припекло, припекло.  
И повсюду золото  
Разлило, разлило.  
Ручейки по улице  
Все журчат, журчат.  
Журавли курлыкают  
И летят, летят.

*Ходьба по кругу, взявшись за руки,  
медленно поднимая руки.*

*Разворот кругом,  
медленное опускание рук.*

*Разворот кругом, бег,  
руки на пояс.*

*Разворот кругом, бег,  
руками изображая взмахи крыльев.*



## Веснянка

Солнышко, солнышко,  
Золотое доньшко.

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей,  
Прилетели сто грачей,  
Все сугробы тают, тают,  
А цветочки подрастают.

*Ходьба в хороводе.*

*Бег по кругу, взявшись за руки.*

*Бег, взмахивая руками.*

*Остановка. Медленно приседают.*

*Подняться на носки, руки вверх.*

## Весна красная

Весна, весна красная!  
Приди, весна, с радостью,  
С радостью, с радостью,  
С великой милостью:  
Со льном высоким,  
С корнем глубоким,  
С хлебами обильными.

*Ходьба в хороводе.*

*Разворот кругом.*

*Остановка, руки вверх,  
на носочки, вдох.*

*Присед, руки вниз, выдох.*

*Бегут по кругу.*

## Солнышко

Солнышко-колоколнышко,  
Ты пораньше взойди,  
Нас пораньше разбуди.  
Нам в поле бежать,  
Нам весну встречать.

*Стоя в кругу, расходятся назад,  
расширяя круг, держась за руки.*

*Руки вверх, на носочках – вдох,*

*Руки вниз – выдох.*

*Бег по кругу, взявшись за руки.*



## На лужайке по утрам

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Я – подснежник, ты – выюнок.  
Становитесь в наш венок.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы ручейки,  
Побежим вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в солнышко играть.  
Мы – веселые лучи,  
Мы – резвы и горячи.

*Образуют круг,  
берутся за руки.  
4 шага назад,  
расширяют круг.  
Бег змейкой.*

*Берутся за руки, образуют круг.  
Смыкают круг.  
Бег по кругу.  
Рука в сторону.  
Прыгают на носочках.*

## На окне в горшочках

На окне в горшочках  
Поднялись цветочки.  
К солнцу потянулись,  
Солнцу улыбнулись.  
К солнышку листочки  
Повернут цветочки.  
Развернут бутоны,  
В солнышке утонут.

*Присед лицом в круг,  
медленно подъем.  
На носочки, руки  
вверх, широко в стороны.  
Ладони развернуть вверх.  
Руки сомкнуты над головой,  
медленно в стороны.*



## Мячик

Раз, два, прыгай, мячик.  
Раз, два, и мы поскачем.  
Девочки и мальчики  
Прыгают, как мячики.

*Взмахи пр. ладонью,  
как бы удары по мячу.  
Ритмичные прыжки на  
носочках, руки на поясе.*

## Милашки

Эх раз, ещё раз,  
Наклонимся мы сейчас.  
Начинаем перепляс,  
Постараемся для вас.

*Наклоны вправо-влево,  
руки на пояс.  
Тройной притоп 2 раза.*

Мы – милашки,  
Куклы-неваляшки.  
Взгляд туда и взгляд сюда,  
Делай раз и делай два.

*Наклоны вперёд, руки в стороны.  
Повороты головы вправо-влево.*

Ой, беда, беда, беда,  
Закружилась голова.  
Мы – милашки.

*Круговые движения головой,  
вправо-влево 4 раза.  
Два наклона вперёд – прогнувшись.*

Куклы-неваляшки.  
Глазками похлопали,  
Ножками потопали.  
Вправо-влево наклонились,

*Поморгать глазами, руки вниз.  
Ходьба с притопами на месте.  
Наклоны вправо-влево, руки  
на пояс.*

Всем знакомым поклонились.  
Мы – милашки.  
Мы – очаровашки.

*Наклон вперёд.  
Наклоны вправо-влево.*



## На лужайке

На зеленой на лужайке  
Заиграла балалайка.  
Заиграла дудочка,  
Дудочка-погудочка.  
В сарафане красненьком  
Заплясала Настенька.

*Стоя лицом в круг,  
изображают игру на балалайке.  
Изображают игру на дудочке.  
Любые танцевальные движения.*

## Наш весёлый Буратино

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся.  
Два прогнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Видно, ключик не нашёл.  
Чтобы ключик увидеть,  
Нужно на носочки встать.  
  
А потом бегом, бегом  
Мы за ключиком пойдём.

*Руки вверх.  
Наклон вперёд, руки в стороны.  
Наклон назад, руки за голову.  
Руки в сторону, книзу.  
Плечи вверх-вниз.  
Сделать ладошками «козырек».  
На носки, потянуться  
макушкой вверх.  
Беговой шаг на месте.  
Ходьба на месте.*



## Маленький кролик

*Дети скачут по кругу, сделав «ушки» из ладошек и двигая ими вперед-назад.*

Маленький кролик, пушистенный кролик

Всех нас смеяться заставил до коллик: *Остановка, обхват живота.*

Прыгал за белкой, за уткой скакал, *Прыжки на двух ногах, потом в приседе.*

Лапкой тюльпан поднимал, как бокал. *Остановка, ладони «бутоном».*

Ах, как смешно его уши торчали! *«Ушки» из ладошек.*

Мы хохотали, души в нем не чая, *Обхват живота.*

Но, на опушке заметив лису, *Взгляд из-под руки.*

Он подмигнул нам и скрылся в лесу. *Подмигивают, разбегаются.*

## Козочка

Я козочка: «Ме-ке-ке», *Ходьба в хороводе.*

Я гуляю на лужке.

*Показывают «рожки».*

Острые рожки,

Тоненькие ножки.

На самой макушке –

Бархатные ушки.

*Ладонками показывают «ушки».*

Язык полотняный,

*Показывают язык «лопатой».*

Хвостик конопляный...

*Рукой показывают «хвостик».*

Как прыгну – сразу забодаю.

*Прыжок, «бодаются».*





## Лошадка

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко.  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

*Поглаживание головы,  
шеи, тела и  
ягодиц.  
Бег по кругу с высоким  
подниманием колена.*

## Стадо

Мы вчера играли в стадо,  
И рычать нам было надо.  
Мы рычали и мычали

*Ходьба в хороводе.  
Остановка, лицом в круг.  
«Коготки» из пальчиков, звук «р».  
«Рожки» к голове, мычат.  
На четвереньки, лают.  
Ходьба в хороводе.*

По-собачьи лаяли!

Не слышали замечаний  
Анны Николаевны.

А она сказала строго:

- Что за шум такой у вас?

Я детей видала много –  
Таких вот вижу в первый раз.

Мы сказали ей в ответ.

- Никаких детей тут нет!

Мы не Пети и не Вовы –

Мы собаки и коровы!

*Остановка, лицом в круг.  
«Грозят» указ. пальцем.  
Качают головой вправо-влево.  
Пожимают плечами.*

*Повороты головы вправо-влево.*

*Загибают пальцы.*

*На четвереньки, потом  
показывают «рожки».*

*Руки на пояс.*

А она в ответ: - Да что вы?

Ладно, если вы коровы,

И прошу иметь в виду:

Я коров домой веду.

*«Грозят» указ. пальцем.*

*Ходьба в хороводе.*



## На водопой

Жарким днем лесной тропой  
Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосенок,  
За мамой-лисицей крался лисенок,  
За мамой-ежихой катился ежонок,  
За мамой-медведицей шел медвежонок,

За мамою-белкой скакали бельчата,  
За мамой-зайчихой – косые зайчата,  
Волчица вела за собою волчат,  
Все мамы и дети напиться хотят.

*Ходьба в хороводе.*

*Топот ногами.*

*На носках.*

*Ходьба в приседе.*

*На внеш. своде  
стопы.*

*Прыжки в приседе.*

*Обычные прыжки.*

*На четвереньках.*

*Лицом в круг, движения  
языком – «лакают».*

## Зайчик

Зайчик беленький сидит  
И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочки поднялись,  
Лапки ставим на бочок,  
В стороны и в кулачок.  
А теперь вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки.

*Пружинка.*

*«Ушки» из ладошек.*

*Потерание ладонью о ладонь.*

*Руки вверх-вниз.*

*На носки.*

*Руки на пояс.*

*Руки в стороны, сжать кулаки.*

*Приседания.*



## Заяц Егорка

*Дети бегут по кругу, взявшись за руки. В центре в приседе сидит один ребенок.*

Заяц Егорка

Свалился в озерко.

Бегите под горку!

Спасайте Егорку!

*Бегут к сидящему ребенку  
и помогают ему встать.*

## Медвежата

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

Вот так, вот так,

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так,

К солнцу лапы поднимали.

*Показать «косопалого мишку».*

*Круговые движения  
головой вправо-влево.*

*Ладонками «козырек».*

*Руки вверх, наклоны вправо-влево.*

*Шаги на месте, на внеш.  
своде стопы.*

*Наклоны вперёд,  
ладошки «ковшиком».*

*Присядка.*

*Руки вперёд, вверх,  
в стороны, вниз.*





## Береза

Береза моя, березонька.  
Береза моя белая,  
Береза кудрявая.  
Стоишь ты, березонька,  
Посредь долинушки,  
На тебе, березонька,  
Листья зеленые,  
Под тобой, березонька,  
Трава шелковая.

*Ходьба в хороводе.*

*Остановка.*

*Подъем рук вверх, вдох.*

*Руки вниз, выдох.*

*Подъем рук, вдох.*

*Растопырить пальцы, выдох.*

*Опустили руки, вдох.*

*Присед, выдох.*

## Клен

За окном сосулька тает,  
Ветер тучи рвет в клочки.  
Разжимает, разжимает  
Клен тугие кулачки.  
Прислонился он к окошку.  
И, едва растает снег,  
Мне зеленую ладошку  
Клен протянет раньше всех.

*Стоят лицом в круг,*

*Прыжки на носочках, руки на поясе.*

*Руки вверх, наклоны вправо-влево.*

*Руки перед грудью, локти вниз,  
медленно разжимают кулачки.*

*Прыжки на носочках.*

*Поворот лицом друг к другу.*

*Пр. ручки друг другу—  
рукопожатие.*



## Яблоня

*Дети идут в хороводе, в центре, подняв руки, стоит ребенок – «яблонька».*

- Яблоня! Яблоня!  
Где же твои яблоки?  
Заморозил их мороз?  
Или ветер их унес?

Или молния спалила?  
Или градом их побило?  
Или птицы поклевали?  
Куда они пропали?

*Дети останавливаются, на каждую строчку загибают по пальцу. Ребенок-«яблонька» отрицательно качает головой.*

Не морозил их мороз,  
И не ветер их унес,  
Не спалило их огнем,

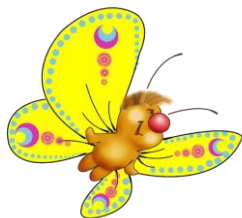
Града не было с дождем,  
Птицы их не поклевали,  
Всех их дети оборвали!

*Дети разбегаются, «яблонька» бежит за ними, «пятнает».*

## Гусеница

Этот странный дом без окон  
У людей зовется «кокон».  
Свив на ветке этот дом,  
Дремлет гусеница в нем.  
Спит без просыпа всю зиму.  
Но зима промчалась мимо –  
Март, апрель, капель, весна...  
Просыпайся, соня-сонюшка!  
Под весенним ярким солнышком  
Гусенице не до сна.  
Стала бабочкой она!

*Лежа на спине, руки вдоль  
тела, ногами в центр круга.  
Переворот на лев. бок,  
ладонь под щеку,  
затем на пр. бок.  
Переворот на спину,  
потягивание.  
Садятся, потягивание.  
Встают.  
Руки в стороны.  
Бег по кругу, махи  
руками-«крыльями».*



## Мотылёк

Мотылек-витилек, *Бег по кругу, руки в стороны.*  
Принеси нам ветерок:  
От ворот – поворот *Поворот, бег в обратную сторону.*  
Гнать кораблик в ручеек.  
Вей, вей, ветерок, *Остановка, поворот лицом в круг,*  
Натяни парусок, *взмахи руками, потягивания.*  
Гони стручок *Бег по кругу, взявшись за руки.*  
С запада на восток.

## Кузнечики

Весёлые кузнечики, *Руки вперед – в стороны.*  
Не покладая рук, *Круговые движ-я предплечьями.*  
Куют с утра до вечера *Хлопки.*  
Тук-тук, тук-тук, тук-тук. *Стучат кулаком о кулак.*  
Весёлые малышки, *Наклоны вправо-влево, руки на поясе.*  
Минута дорога, *«Грозят» указ. пальцем.*  
Куют стрекозам крылышки, *Махи руками.*  
Жукам куют рога. *Ходьба с высоким подниманием*  
*колена, руки над головой («рожки»).*  
*Хлопки.*  
Работают и в ельнике, *Стучат кулаком о кулак.*  
В малиннике куют. *Полуприсед*  
И только от бездельников, *с поворотом вправо.*  
И только от бездельников *Полуприсед*  
*с поворотом влево.*  
Заказов не берут. *«Грозят» указ. пальцем.*



## Шофер

Качу, лечу во весь опор.  
Я сам – шофёр и сам – мотор.  
Нажимаю на педаль –  
И машина мчится вдаль.

*Бег по кругу, крутят  
воображаемый руль.  
Остановка, нажимают на  
воображаемую педаль пр. ногой.  
Бег по кругу в противоположную сторону.*

## Кровельщик

То не град, то не гром –  
Кровельщик на крыше.  
Бьет он громко молотком –  
Вся округа слышит.  
Он железом кроет дом,  
Чтобы сухо было в нем.

*Стоят в кругу, стучат  
кулаком о кулак.  
Руки над головой, как крыша.  
Изображают удары молотком.  
Закрывают уши руками.  
«Удары» молотком др.рукой.  
Наклон, руками до носков.*

## Маляры

Маляры известку носят,  
Стены кистью купоросят.  
Не спеша, разводят мел.  
Я бы тоже так сумел.

*Ходьба по кругу, держат  
в руках воображаемые ведра.  
Поворот лицом в круг,  
воображаемой кистью вверх-вниз.  
Наклон, мешают кистью  
в воображаемом ведре.  
«Красят» др.рукой.*





## Лётчик

Быть шофером хорошо,

А летчиком – лучше,  
Я бы в летчики пошел,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин,

Завожу пропеллер.

В небеса, мотор, вези,  
Чтобы птицы пели.

*Бег по кругу, крутят  
воображаемый руль.*

*Бег в обратную сторону,  
расставив руки, как крылья.*

*Остановка, наклонили  
воображаемый сосуд.*

*Круговое движение предплечьями  
перед собой.*

*Бег врассыпную,  
расставив руки.*

## Самолет построим

Самолёт построим сами, *Бегают врассыпную по площадке,  
Понесемся над лесами. разведя руки в стороны.*

Понесемся над лесами,

А потом вернемся к маме.

*Подбегают к взрослому.*

## Самолет

Руки в стороны – в полет

*Бег на носках по кругу,  
руки в стороны.*

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед,

Полетел наш самолет.

*Поворот через правое плечо.*

*Поворот через левое плечо.*

*Бег по кругу, руки в стороны.*



## Мчится поезд

Дети бегут друг за другом, положив руки на плечи впереди-стоящему. Первый ребенок делает круговые движения руками, согнутыми в локтях, и произносят слова паровоза.

Чух-чух-чух!

Мчится поезд во весь дух.

Паровоз пыхтит.

- Тороплюсь! – гудит.

Тороплюсь! Тороплюсь!

## Машины

На улице нашей  
Машины, машины,  
Машины малютки,  
Машины большие.  
Спешат грузовые,  
Фырчат легковые.  
Торопятся, мчатся,  
Как будто живые.  
Эй, машины, сбавьте ход,  
Я – примерный пешеход:  
Торопиться не люблю,  
Вам дорогу уступлю.

Двигаются в рассыпную,  
держа в руках  
воображаемый руль.

Остановка.  
Маршируют.

Снова берут в руки  
воображаемый руль.



## Теплоход

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход.  
Он назад шагнул сначала.  
А потом шагнул вперед –  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.

*Стоя в кругу, лицом в центр.  
Шаг вперед, руки вниз.  
Шаг назад, руки на пояс.  
Шаг вперед, руки вниз.  
Руки впереди сомкнуты,  
ходьба по кругу мелкими  
шажками, переходящая на бег.*

## Аквариум

Улитки ползут,  
Свои домики везут.  
Рогами шевелят,  
На рыбок глядят.  
Рыбки плывут,  
Плавничками гребут.  
Влево, вправо поворот,  
А теперь наоборот.

*Ходьба в полуприсяде,  
руки за спиной.  
«Рожки» из пальчиков, ритмично  
наклоняя голову вправо-влево.  
Легкий бег, руки вдоль тела,  
ладонями вперед-назад.  
Повороты влево-вправо.  
Разворот на 180°.*



## Отдых

Отдых наш – физкультминутка.

*Ходьба на месте.*

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой.

Раз и два, раз и два.

Руки подняли и покачали-

*Руки вверх, вправо-влево.*

Это деревья в лесу

*вниз.*

Руками взмахнули,

*Круг руками, встряхивания*

Кисти встряхнули,

*кистями.*

Ветер сбивает росу.

Плавно руками, дети, помашем,

*Руки плавно в стороны,*

Это к нам птицы летят,

*и вниз.*

Как они сядут, мы тоже покажем.

*Сесть за столы.*

Крылышки сложим назад.

*Руки за спину, свести лопатки.*

## Физкультминутке каждый рад

Встанем дружно из-за парт.

*Руки вверх.*

Физкультминутке каждый рад.

Руки надо нам встряхнуть –

*Потряхивая кистями.*

Пальцы смогут отдохнуть.

*Расслаблено вниз.*

Чтобы вырасти скорей.

*Руки вверх, потянуться.*

Потянулись посильней,

Наклонились столько раз,

*Наклоны вправо-влево.*

Сколько хлопну я сейчас.

А теперь попрыгать надо,

*Прыжки на месте*

Все ребята очень рады.

*на двух ногах.*

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим.

*Ходьба на месте, руки за спиной.*

Голову поднимем выше

*Руки в стороны, вверх (вдох).*

И легко-легко подышим.

*Расслабленно руки вниз.*

## Спорту ура!

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Со спортом надо всем дружить.  
На зарядку выходите,  
Свою ловкость покажите.  
Делай «Раз» и делай «Два».  
Спорту скажем мы: «Ура!»

Вправо, влево повернитесь,  
Быть красивыми стремитесь!  
Вправо, влево и вперёд  
Разудалый мы народ!  
Раз присели, два присели,  
Наклониться захотели.  
Мы до пяток дотянулись,  
Распрямылись, улыбнулись.  
А теперь прыжки на месте,  
Ноги врозь и ноги вместе.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкульт привет!

*Встать у парт в проход.  
Руки вверх-вниз.  
Ходьба на месте.*

*Рывки согнутыми в  
локтях руками.*

*Повороты вправо-влево,  
руки на пояс.*

*Повороты вправо-влево  
и вперед.*

*Приседания.*

*Наклоны вниз,  
коснуться пяток.*

*Прыжки на месте  
ноги врозь и вместе.*

*Ходьба на месте.  
Руки вверх.*

