

## Дождь

Капля - раз, капля - два,  
Очень медленно сперва,  
А потом, потом, потом -  
Все бегом, бегом, бегом.  
Стали капли поспевать,  
Капля каплю догонять.  
Кап-кап, кап-кап.  
Зонтики скорей  
раскроем,  
От дождя себя укроем.

*Хлопки руками на каждое слово.*

*Бег.*

*Хлопки руками на каждое слово.*

*Свободные движения пальчиками*

*Соединить руки над головой.*

## Листопад

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
Желтые, красные  
листья  
По ветру вьются, летят.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

## Обуваемся

Я умею обуваться,  
Если только захочу,  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
Вот они, сапожки,  
Этот с правой ножки,  
Этот с левой ножки.

*Топать ногами.*

*Руки перед грудью, показывают  
"маленького братца".*

*Наклон вперед.*

*Погладить правую ногу.*

*Погладить левую ногу.*

## Снегопад

Белый снег, пушистый.  
В воздухе кружится  
И на землю тихо  
Падает, ложится.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

*Опуститься на корточки*

### Машина- 1

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.

*Двигаться в заданном  
направлении, вращая  
воображаемый руль.*

### Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш.  
Накачали шину: ш-ш-ш.  
Улыбнулись веселей  
И поехали скорей. (2 раза).

*Вращения руками перед  
грудью.  
"Насос".  
Вращение воображаемого  
руля.*

### Хлоп – топ

Мы ручками похлопаем:  
Хлоп, хлоп, хлоп.  
Мы ножками потопаем:  
Топ, топ, топ.

### Весенний дождь

Поутру надел на ножки  
Дождь хрустальные  
сапожки.

Где наступит сапожок -  
Там раскроется цветок.  
От дождя травинки  
Распрямляют спинки.

*"Пробегать"  
пальчиками одной  
руки по другой - от  
предплечья к кисти.  
Похлопывать руки  
ладонями.  
Поглаживать руки  
ладонями.*

### Солнышко

На носочки встанем,  
Солнышко достанем.  
До пяти считаем,  
Руки поднимаем.

### Радуга

В небе радуга висит  
Детвору веселит.

С нее, как с горки,  
Едут Егорка, петух,  
кот, свинья и я.

*В воздухе "нарисовать" радугу.  
Потянуться вверх и помахать  
кистями рук.  
Опустить руки вниз.  
Загибать пальцы на руке.*

### Пароход

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

### Потягушеньки

Потягушеньки моей  
душеньке.  
Тянем ноженьки, тянем  
рученьки.  
Сон, скорей уходи, сила,  
приходи.

Улыбнись, глазок, хоть один  
разок.

*Потягивание вверх,  
стопы приподнимаются  
на носки.  
Напряжение всех  
мышц, руки согнуты  
в локтях.  
Улыбка – мимическое  
движение.*

## Прогулка

С тобой гуляем весело,  
По улице идем.  
И по дороге песенку  
Веселую поем.  
Ля-ля-ля-ля,  
По улице идем.  
Ля-ля-ля-ля,  
Мы песенку поем.

*Шагать на месте.*

*4 хлопка.*

*Шаги на месте.*

*4 хлопка.*

*Шаги на месте.*

## Звонок – 1

Вот раздается уже звонок,  
Спешим скорее мы на урок.  
Звенит звонок,  
Начнем урок.

## Фрукты

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много. Вот.  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

*Маршировать на месте.*

*Показать руками - "много".*

*Имитировать, как крошат,  
рубят, отжимают, кладут,  
насыпают песок.*

*Повернуться вокруг себя.*

*Хлопать в ладоши.*

## Птички

Птички прыгают, летают,  
Птички весело поют,  
Птички крошки собирают,  
Птички зернышки клюют.  
Перышки почистили,  
Клювики почистили,  
Дальше полетели  
И на место сели.

## Прогулка

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети.  
Ручки согревают,  
ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки,  
потопаем немножко.  
Нам мороз не страшен,  
весело мы пляшем.

*Шагать на месте.*

*Потирать рукой об руку, топать,  
приплясывать по тексту  
физкультминутки.*

## Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:  
опустить руки - поднять;  
открыть рот - закрыть;  
согнуть руки - распрямить и т. д.

## Птички

Птички прыгают, летают.  
Птички крошки собирают.  
Перышки почистили.  
Клювики почистили.  
Птички летают, поют,  
Зернышки клюют.

*Машут руками и подпрыгивают.  
"Клюют".*

*Погладить руки, носики.*

*Машут руками.  
"Клюют".*

## Посуда

Вот большой стеклянный  
чайник,

Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни - разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес.

*"Надуть" живот,  
одна рука на поясе,  
другая изогнута, как  
носик.  
Приседать, одна рука  
на поясе.  
Кружиться, рисуя  
руками круг.  
Потянуться, руки  
сомкнуть над головой.  
Сделать большой  
круг.*

## Буратино

Буратино потянулся.

*Руки поднять вверх и потянуться  
носочках*

Раз - нагнулся, два -  
нагнулся.

*Наклоны влево и вправо.*

Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам

*Развести руки в стороны.  
Вращения руками перед грудью.*

достать,  
Нужно на носочки встать.

*Руки поднять вверх и потянуться  
носочках.*

## Зарядка

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три - четыре  
И на месте поскакать - пять.

## В лесу – 1

Мы шли-шли-шли,  
Землянику слева нашли,  
Сели, поели,  
Опять пошли.  
Мы шли-шли-шли,  
Подберезовик справа нашли,  
Взяли в корзинку,  
Опять пошли.

## В лесу – 2

Мы в лес пошли, топор нашли.  
Дрова рубили:  
- Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки - в замок,  
энергичные наклоны  
вперед.*

## Лиса

Лисонька - лиса бежала,  
Хвостик в лапочках держала,  
Чтобы хвост не замочить,  
В лужицу не уронить.

## Белка

Белка спрячется в дупле,  
Не найти ее нигде.

*Наклоны вправо и влево,  
прыжки на месте.*

## Зайка

Зайка серый быстро скачет,  
Словно мячик, словно мячик.

*Кисти согнуты перед грудью,  
прыжки с продвижением  
вперед.*

## Лягушки

Лягушки - квакушки совсем  
не спешат,  
А учат они топтать веселых  
лягушат.

*Руки согнуты в локтях,  
пальцы раздвинуты.  
Шаги на месте  
с высоким подниманием  
коленей.*

## Движение

Я хожу, хожу, хожу,  
Я на месте не сижу.  
Я бегу, бегу, бегу,  
Я без движенья не могу.

## Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.	<i>Топать ногами.</i>
Ноги мишка поднимает: топ - топ.	<i>Хлопки у правой и левой щеки.</i>
Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.	
И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.	<i>Ударять ладонями по коленям.</i>
Младший мишка - торопыжка: шлеп - шлеп - шлеп.	
Шлепает по лужам мишка: шлеп - шлеп - шлеп.	

## Повторяй за мной

Кто хочет быстрым стать  
И время не терять,  
Пусть за моей спиной  
Все делает за мной.  
Движенья рук и ног  
Ты повторяй, дружок.



## Я играю

Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол.  
Я играю в баскетбол,  
И, конечно, в волейбол.

*Имитация удара ногой по мячу.*

*Имитация броска по кольцу.*

*Имитация паса в волейболе.*

## Смелый солдат

Знают все ребята,  
Смелого солдата,  
Смелого солдата не сломить.  
Знают все ребята,  
Смелого солдата  
Никогда не смогут победить.

*Марш.*

*Сгибание рук в локтях –  
"силачи".*

## Закаляемся

Я утром закаляюсь,  
Водичкой обливаюсь.  
Пусть тельце будет  
красненьким,  
А ротик пусть зубастеньким.  
Пусть ручки будут чистыми,  
А ножки будут быстрыми.

*Движения хлопанья по воде.*

*Движения набрасывания  
на себя воды.*

*Поглаживание рук.*

*Улыбка.*

*Имитация намыливания рук.*

*Бег на месте.*

## Детский сад

Детский сад, детский сад,  
Он всегда детям рад.  
Буду в садике играть  
И конструктор собирать,  
И игрушки за собой  
убирать.  
Буду бойко танцевать  
И лепить, и рисовать,  
Буду песни каждый день  
напевать.

*Хлопки на каждое слово*

*Разовый показ жеста "ку-ку"*

*Развороты кистей в разные  
стороны, пальцы кистей  
соприкасаются.*

*Рука двигается вправо-влево.*

*Приседание.*

*Имитировать лепку,  
рисование.*

*Руки "замком" перед собой.*

### 4 раза

Кружимся (4 раза).

*Движение "волчок".*

Топ-топ-топ (4 раза).

*Движение "бег".*

Ручками хлопаем (4 раза).

*Движение "хлопушки" на каждую восьмую.*

Прыг-скок (4 раза).

*Движение "зайка".*

### Овощи

В огород пойдем,

*Маршировать на месте.*

Урожай соберем.

*Идти по кругу, взявшись за руки.*

Мы морковки натаскаем

*Имитировать, как срезают,*

И картошки накопаем.

*таскают, копают*

Срежем мы кочан капусты

Круглый, сочный, очень

вкусный.

*Показать руками.*

Щавеля нарвем немножко

*"Рвут".*

И вернемся по дорожке.

*Идти по кругу, взявшись за руки.*

### Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:

опустить руки - поднять;

открыть рот - закрыть;

согнуть руки - распрямить и т. д.

### На лыжах

Снег, снег, белый снег.

*Дети машут руками перед собой.*

Засыпает он нас всех.

Дети все на лыжи встали

*Имитировать, как*

И по снегу побежали.

*встают на лыжи и едут.*

## **Боровик**

По дорожке шли,  
боровик нашли.  
Наклониться.  
Боровик боровой  
В мох укрылся с головой,  
Мы его пройти могли -  
Хорошо, что тихо шли.  
Ходьба на месте.

*Маршировать.*

*Руки над головой в "зам"*

## **Рифмопластка**

### ***Кулачок***

Руки вперед, пальцы в кулачок,  
Разжали - и на бочок.  
Руки в стороны, пальцы в кулачок,  
Разжали - и на бочок.  
Руки вверх, пальцы в кулачок, разжали - и на бочок.

## ***Пингвины на льдинах***

Бело-черные пингвины  
Далеко видны на льдинах.  
Как они шагают дружно?  
Показать вам это нужно.  
Оттопырили ладошки  
И попрыгали немножко.  
А моржа вдруг увидали,  
Руки вверх вдруг приподняли  
И быстрее на льдину зашагали

## ***Деревья и птицы***

Руки подняли и помахали -  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули -  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем -  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут - покажем  
Крылья сложили назад

### *Поиграем*

Пальчик о пальчик тук да тук	<i>Выполнять команду указательными пальцами</i>
Весело пляшут пальчики наши	<i>Руки вверх "Фонарики"</i>
Ручками хлоп и хлоп, да и хлоп	<i>Хлопки руками</i>
Весело хлопают ручки наши	<i>Ритм убыстряется</i>
Ножками топ и топ, да и топ	<i>Топать ногами</i>
Быстро топают ножки наши	<i>Темп убыстряется</i>
Приседай, приседай, еще раз приседай	<i>Присесть, руки на пояс</i>
Весело пляшут дети наши	<i>Повороты на месте вокруг себя</i>

### *Зимние забавы*

Возьмем снега немножко,  
Снежки слепим мы в ладошках.  
Дружно ими побросались -  
Наши руки и размялись.  
А теперь пора творить,  
Бабу снежную лепить.  
Ком за комом покатали,  
Друг на друга водрузили.  
Сверху третий, малый ком.  
Снег стряхнули с рук потом.