

Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вдохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.

Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!



Мишка ходит косолапый,
Сильно расставляя лапы
(изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка),
Белка прыгает по лесу –
Рыжехвостая принцесса (подпрыгиваем).

Очень плавно и без страха
Ходит в поле черепаха
(становимся на четвереньки и
медленно передвигаемся).
Лошадь бежит рысцой
И прокатит нас с тобою
(бегаем, перебирая ногами, как лошадь).

Ну, а цапля, чудо-птица,
Длинноногая девица,
Простояла, словно свечка,
На одной ноге весь вечер!
(поджимаем одну ногу и стоим так,
кто сколько выдержим)



У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.



Покажи ка мне ладошки
И похлопай ты немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотри
(сделать любое движение)
Точно всё ты повтори.

Раз-два-три,
раз-два-три.

А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.

Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко
(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.



Мышь полезла в первый раз
 Посмотреть, который час.
 Вдруг часы сказали: "Бом!",
 Один хлопок над головой
 Мышь скатилась кувирком.
Руки «скатываются» на пол.
 Мышь полезла второй раз
 Посмотреть, который час.
 Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"
 Два хлопка.
 Мышь скатилась кувирком.
 Мышь полезла в третий раз
 Посмотреть, который час.
 Вдруг часы сказали:
 "Бом, бом, бом!"
 Три хлопка.
 Мышь скатилась кувирком.



Здравствуйте, ладошки,
 Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопать)
 Здравствуйте, ножки,
 топ-топ-топ! (топать)
 Здравствуйте, щёчки,
 (погладить свои щёчки)
 Плюх-плюх-плюх! (
 пошлёпать себя по щёчкам)
 Пухленькие щёчки,
 (снова погладить щёчки)
 Плюх-плюх-плюх!
 (пошлёпать себя по щёчкам)
 Здравствуйте, губки,
 Чмок-чмок-чмок!
 (или три раза ритмично почмокать губами)
 Здравствуйте, зубки,
 Щёлк-щёлк-щёлк!
 (или три раза ритмично пощёлкать зубками)
 Здравствуй, мой носик,
 (потрогать кончик носа)
 Бип-бип-бип!
 (три раза нажать на свой носик)
 Здравствуйте, гости! (
 протянуть ручки вперёд)
 Привет! (помахать рукой над головой)

На дверях висит замок.
 Пальцы в замочек, слегка покачивать
 Кто его открыть бы смог?
 «замочком» вперед — назад
 Мы замочком повертели,
 Повертеть «замочком»
 Мы замочком покрутили
 Пальцы остаются сомкнуты,
 а ладошки трутся друг о друга.
 Мы замочком постучали,
 Пальцы сомкнуты,
 а ладошки стучат друг о друга.
 Постучали, и открыли! Показать ладошки.
 Мы капусту рубим, рубим,
 (машем руками вверх-вниз,
 словно ножами.
 Ладони выпрямлены при этом)
 Мы капусту режем, режем
 (руки выпрямлены в ладонях,
 изображаете движение ножа- вперед-назад)
 Мы капусту солим, солим,
 (шевелим пальцами в щепотке)
 Мы капусту мнем, мнем,
 (сжимаем и разжимаем кулаки)
 А морковку трем, трем.
 (трем ладони друг об друга)

Весёлая мышка
 Перчатку нашла,
 (Раскрываем ладошку, пальцы растопырены
 Поворачиваем руки то ладонью,
 то тыльной стороной вверх)
 Гнездо в ней устроив,
 (Складываем ладоши «ковшом»)
 Мышат позвала.
 (Сгибаем — разгибаем пальцы
 «зовущий» жест)
 Им корочку хлебадала покусать,
 (Кончиком большого пальца
 поочерёдно стучим по кончикам
 остальных пальчиков)
 Погладила всех
 (Большим пальцем гладим остальные
 скользящим движением
 от мизинца к указательному).
 М отправила спать.
 (Ладони прижимаем друг к другу,
 кладём под щёку (спим))



Раз, два, три, четыре, пять
 (Загибаем пальчики по одному)
 Мы во двор пришли гулять.
 («Идём» по столу указательным
 и средним пальчиками)
 Бабу снежную лепили,
 («Лепим» комочек двумя ладонями)
 Птичек крошками кормили,
 (Крошащие движения всеми пальцами)
 С горки мы потом катались,
 (Ведём указательным пальцем
 правой руки по ладони левой руки)
 А ещё в снегу валялись.
 (Кладём ладошки на стол
 то одной стороной, то другой)
 Все в снегу домой пришли.
 (Отряхиваем ладошки одну об другую)
 Съели суп и спать легли.
 (Движения воображаемой
 ложкой, потом руки под щечку)



Зайка серенький сидит
 (приставляем ладошки к голове)
 И ушами шевелит.
 Вот так, вот так,
 Он ушами шевелит!
 Зайке холодно сидеть,
 Лапки надо бы погреть.
 (хлопаем в ладоши)
 Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
 Лапки надо бы погреть.
 Зайке холодно стоять,
 Надо зайке поскакать.
 (топаем ногами или прыгаем)
 Скок-скок, скок-скок,
 Надо зайке поскакать.
 Кто-то зайку напугал –
 Зайка – прыг – и убежал!
 (пугаемся и разбегаемся по комнате)



(движения по тексту)

Эй ты, мишка-лежебока
 Спал ты долго и глубоко
 Чтобы мишку разбудить
 Будем мы в ладоши бить
 Ничего не получается
 Мишка наш не просыпается
 А давайте будем топать
 И в ладоши громко хлопать



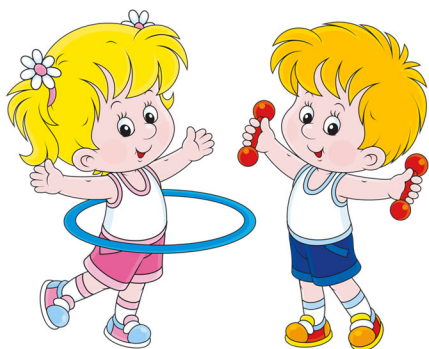
На дворе мороз и ветер,
 На дворе гуляют дети.
 Ручки, ручки потирают,
 Ручки, ручки согревают.

Не замерзнут ручки-крошки —
 Мы похлопаем в ладошки.
 Вот как хлопать мы умеем,
 Вот как ручки мы согреем!

Чтоб не зябли наши ножки,
 Мы потопаем немножко.
 Вот как топать мы умеем,
 Вот как ножки мы согреем!



Все захлопали в ладоши -
 Дружно, веселее.
 Застучали наши ножки -
 Громче и быстрее.
 По коленочкам ударим -
 Тише, тише, тише...
 Ручки, ручки поднимаем -
 Выше, выше, выше...
 Завертелись наши ручки,
 Снова опустились.
 Потрудились, потрудились
 И остановились.



Самолеты загудели,
 (вращение перед грудью
 согнутыми в локтях руками)
 Самолеты полетели.
 (руки в стороны, бежим по комнате)
 На полянку тихо сели,
 (приседаем)
 Да и снова полетели.
 (руки в стороны, снова
 бежим по комнате)

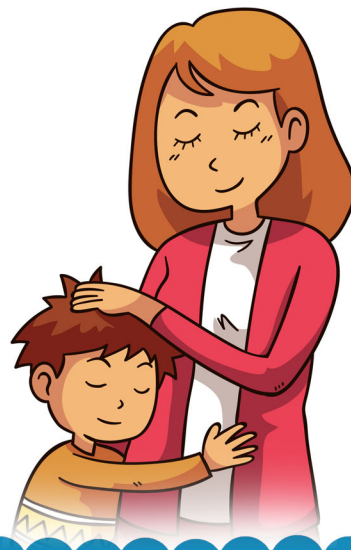


Кто умеет чисто мыться?
 Кто водицы не боится? (руки вверх)
 Это мы! Это мы! Это мы!
 Кто не хочет быть грязнушкой
 Хорошенько моет ушки? (руки вверх)
 Это мы! Это мы! Это мы!
 Умываться мы умеем
 Мы мочалкой моем шею (моем шею)
 И вот так! И вот так! И вот так!
 А потом помоем ловко
 Мы над тазиком головку (моем головку)
 И вот так! И вот так! И вот так!
 Чтобы чисто вымыть ножки,
 Мы помylim их немножко. (моем ноги)
 И вот так! И вот так! И вот так!
 Мы помылись как большие,
 Вот мы чистые какие.
 Посмотри! Посмотри! Посмотри!



Ладошечка

Дай ладошечку, моя крошечка,
 Я поглажу тебя по ладошечке.
 На ладошечку, моя крошечка,
 Ты погладь меня по ладошечке.



Большие ноги шли по дороге

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
(шагают)

Маленькие ножки бежали по дорожке

Топ-топ-топ-топ-топ.

Топ-топ-топ-топ-топ.
(бегают)



Устали наши ножки

Бежали по дорожке

Погладим наши ножки

И отдохнём немножко

(поглаживают ноги)



Кулачками вот как мы помашем
(«бокс»)

А теперь потопаем ногами
(топают)

Кулачками стукнем по коленкам
(стучат кулачками по коленям)

А теперь потопаем ногами
(далее исполняют движения по тексту)

Кулачки мы спрятали за спинку

А теперь потопаем ногами

Кулачками снова мы помашем

А теперь потопаем ногами



Дождик, дождик

Кап-кап-кап

Ты не капай долго так

Дождик, дождик льётся

В руки не даётся

Кап, кап...

(постукивают указательным
пальцем по ладошке)



Наших кукол мы возьмём,
С куклами гулять пойдём.
Мы шагаем не спеша,
Раз и два, раз и два.
Мы за ручки кукол взяли,
С ними вместе поплясали.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля,
Пляшет куколка моя.
Уложила куклу спать,
Стала песню напевать,
Баю-баю, баю-бай,
Глазки кукла закрывай.
Вот проснулась кукла-крошка,
Причешу ее немножко.
Тихо-тихо, не шали,
Потихонечку сиди.
Кукла будет отдыхать,
А (девочка) плясать.
Куклы будут танцевать.
Будут весело плясать.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля.
Пляшет куколка моя!
Куклы будут отдыхать.
А ребята все плясать.

По лесной лужайке, разбежались зайки
Вот какие зайки, зайки-побегайки!
(дети прыгают врассыпную по залу)
Сели зайчики в кружок,
роют лапкой корешок.
Вот какие зайки, зайки-побегайки!
(салятся на корточки и «роют» землю)
Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка
(«лисичка» бежит между «зайцами»)
Ищет, где же зайки, зайки-побегайки!
(«зайчики» разбегаются, а «лисичка»
их догоняет)



Ах, как весело сегодня
Веселятся малыши
Деткам дали погремушки
Погремушки хороши!
(звонят погремушками)
Погремушки вверх пошли
Выше, выше, малыши
(погремушки вверх)
Погремушки деткам дали
Погремушки хороши
(погремушки вниз)
Где же, где же, погремушки
Спрятали их малыши (спрятали)
Покажите погремушки
Погремушки хороши (показали)
Сели на пол, постучали
Погремушкой малыши
Постучали, поиграли
Погремушки хороши
(стучат об пол)
Побежали с погремушкой
Друг за другом малыши
Догоните наших деток –
Наши детки хороши (бегут)

Вот летали птички
Птички-невелички
Всё летали, всё летали-
Крыльями махали (летают)
На дорожку сели
Зёрнышек поели
Клю-клю-клю, клюю-клю-клю
Как я зёрнышки люблю (клюют)
Пёрышки почистим
Чтобы были чище
Вот так и вот так
Чтобы были чище. (чистят пёрышки)
Прыгаем по веткам
Чтоб сильнее быть деткам
Прыг-скок, прыг-скок
Прыгаем по веткам (прыгаем)



Зайка
(ребенок должен показывать то,
о чем говорится)

Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так топни ножкой!
Вот так топни ножкой!
Зайка, бей в ладоши,
Серенький, бей в ладоши,
Вот так бей в ладоши! (2 раза)
Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так повернись! (2 раза)
Зайка, попляши
(делаем ручками вращательные
движения — «фонарики»)
Серенький, попляши,
Вот так попляши! (2 раза)
(подпрыгиваем на двух ногах).
Зайка, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так поклонись! (2 раза)

Где же, где же наши ручки
Где же наши ручки?
(дети прячут руки за спину)
Где же, где же наши ручки
Нету наших ручек?
Вот, вот наши ручки
Во-от наши ручки
(показывают руки, вращая кистями)
Пляшут, пляшут наши ручки
Пляшут наши ручки.
Где же, где же наши ножки
Где же наши ножки?
(сидят на корточках, обхватив колени)
Где же, где же наши ножки
Нету наших ножек?
Вот, вот наши ножки
Во-от наши ножки (выставляют ноги на пятку)
Пляшут, пляшут наши ножки
Пляшут наши ножки.
Где же, где же наши детки
Где же наши детки? (закрывают глазки ладонями)
Где же, где же наши детки нету наших деток?
Вот, вот наши детки
Во-от наши детки
(приплясывают и хлопают в ладоши)
Пляшут, пляшут наши детки
Маленькие детки.

Что умеют наши ножки?
Мы шагаем по дорожке!
(Маршируем)

Что умеют наши ножки?
Побежим-ка по дорожке!
(Бег)

Что еще умеют ножки?
Приседаем на дорожке!
(пружиночка)

Что еще умеют ножки?
Пусть попляшут на дорожке!
(выставление ноги на пятку)

Что еще умеют ножки?
Отдохнуть бы нам немножко!
(Гладим ножки)

(движения по тексту)

Побежали по дорожке
Маленькие ножки
Побежали по дорожке
Маленькие ножки
А теперь шагаем,
Ножки поднимаем
А теперь шагаем,
Ножки поднимаем
Побежали, побежали
Ой, как побежали
Побежали, побежали
Очень мы устали
А теперь присядем
Ноженьки погладим
Зашагали ножки — топ, топ, топ!

Застучали ножки
(топаем ногами)

По ровненькой дорожке,
Застучали много раз,
Будет весело у нас.
(хлопаем в ладоши)

Кулачком сильнее бей,
(кулачком стучим по ладошке)

Только ручки не жалеи,
Постучим мы кулачком
И покружимся волчком!
(кружимся)



Жил – был зайчик,
Длинные ушки.
(приставляем ладошки к голове)

Отморозил зайчик
Носик на опушке.
(прикрываем носик рукой)

Отморозил носик,
Отморозил хвостик
(прикрываем попу)

И поехал греться
(обнимаем сами себя)
К ребятишкам в гости.
(В.Хорол)



На полянке два жука
(пружинящие движения ногами)

Танцевали гопака:
Правой ножкой топ, топ!
(топаем правой ногой)

Левой ножкой топ, топ!
(топаем левой ногой)
Ручки вверх, вверх, вверх!
(поднимаем руки вверх)

Кто поднимет выше всех?
(тянемся вверх)



Зайка серенький сидит
(приставляем ладошки к голове)

И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
(хлопаем в ладоши)

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
(топаем ногами)

Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал!
(пугаемся и
разбегаемся по комнате)

Как на горке — снег, снег,
(встаем с вытянутыми
руками на носочки)

И под горкой — снег, снег,
(приседаем)

И на елке — снег, снег,
(встаем с вытянутыми
руками на носочки)

И под елкой — снег, снег.
(приседаем)

А под снегом спит медведь.
(склоняем голову набок, подложив
сложенные ладони под щеку)

Тише, тише. Не шуметь!
(прикладывает палец к губам).
(И. Токмакова)

С неба падали снежинки,
(пружинящие движения)

Белоснежные пушинки,
Они вертелись, они кружились
(кружимся)

И в сугробы превратились
(садимся на корточки)

Вот такие вот высокие,
(поднимаем руки вверх)

Вот такие вот широкие,
(разводим руки в стороны)

Вот такие вот глубокие,
(присаживаемся на корточки)

Вот такие белобокие
(поглаживаем себя по бокам)

Вот такая стрекоза,
(показываем размер двумя руками)

Как горошины глаза.
(прикладываем руки к глазам)

Влево (поворот влево),
вправо (поворот вправо),

Назад (шаг назад),
вперед (шаг вперед),
Ну совсем как вертолет.

Мы летаем высоко,
(поднимаем руки вверх)

Мы летаем низко,
(присаживаемся на корточки)

Мы летаем далеко,
(приставляем к голове руку козырьком)

Мы летаем близко.
(руки в стороны – бегаем по комнате)



Наши красные цветки
(Согнутые в локтях руки соединяем
и поднимаем перед собой,
ладошки складываем ковшиком)

Распускают лепестки.
(Пальцы расставляем в стороны)

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
(Шевелим пальчиками)

Наши красные цветки
Закрывают лепестки.
(Снова соединяем пальчики в «бутон»)

Головками качают,
(Качаем из стороны в сторону
соединенными вместе кистями рук)

И тихо засыпают.
(Соединенные кисти рук
подкладываем под голову)

Правая, левая – строят города.

(показываем, вытягивая
поочередно вперед руки,
а затем «строим» –

ставим одну руку над другой,
как будто кладка кирпичей)

Правая, левая – водят поезда.

(показываем руки, а затем
«крутим руль» перед собой)

Правая, левая – могут шить и штопать.

(показываем руки,
а затем правой рукой
имитируем работу иголкой,
левой рукой держим
воображаемую ткань)

Правая, левая – любят громко хлопать.

(показываю руки, а затем хлопаю).

Правой ручкой хлоп-хлоп,

Левой ручкой хлоп-хлоп,

Правой ножкой топ-топ,

Левой ножкой топ-топ,

Голова направо, голова налево,

Голова вперед- назад,

Повторяем все подряд.

(повторять игру несколько раз подряд,
при этом с каждым
разом можно ускорять темп)



Здравствуй, правая рука!

Здравствуй, левая рука!

Здравствуй, правый мой носочек!

Здравствуй, левый мой носочек!

Здравствуй, моя спинка,

Здравствуй, поясок!

Здравствуй, здравствуй, мой дружок!



Нашей правою ладошкой
мы пошлепаем немножко.

А теперь ладошкой левой
ты шлепки погромче делай.

Хлопаем мы по ногам,
И конечно, по рукам,

Хлопаем перед собой
И конечно за спиной.

Над головой – хлоп, хлоп!
По коленям – шлёп-шлёп!

И погладить себя можем –
Мы здоровью так поможем!