

Подвижные игры в стихах
<http://s10.rimg.info/b396b22a569eb27...93709bd216.gif>
Для детей 2-4 лет

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

**

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

**

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

**

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

- Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилать «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

**

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)
Для детей старше 6 лет

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)
Вот и стали мы сильнее, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)
Много будет красоты (развести руки)

**

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)
А потом она танцует,

Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

**

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)

Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)

Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сладёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлка вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

ПЕСНЯ-ИГРА "ВЕСЁЛЫЕ КОТЯТА"

<http://savepic.ru/870110.gif>

ЕСЛИ КУШАЕШЬ ТЫ РЫБКУ,
ДЕЛАЙ ТАК: "МУР, МУР!" - 2 Р *облизываются 2 раза*
ЕСЛИ КУШАЕШЬ ТЫ РЫБКУ,
ТО НЕ ПРЯЧЬ В УСАХ УЛЫБКУ.
ЕСЛИ КУШАЕШЬ ТЫ РЫБКУ,
ДЕЛАЙ ТАК "МУР-МУР!" *облизываются*

ЕСЛИ ПЁС ПОЛЕЗ КУСАТЬСЯ,
ДЕЛАЙ ТАК: "ФЫР! ФЫР!" - 2 РАЗА *раздувают щёки, выгнув спинки*
ЕСЛИ ПЁС ПОЛЕЗ КУСАТЬСЯ,
ПРИГОТОВЬСЯ ЗАЩИЩАТЬСЯ.
ЕСЛИ ПЁС ПОЛЕЗ КУСАТЬСЯ,
ДЕЛАЙ ТАК: "ФЫР! ФЫР!"

ЕСЛИ КИСКА СХВАТИТ МЫШКУ,
ДЕЛАЙ ТАК: "ЦАП-ЦАП!" - 2 РАЗА *царапающие движения руками*
ЕСЛИ КИСКА СХВАТИТ МЫШКУ,
ДАЙ ЗА ЭТО ЕЙ СОСИСКУ.
ЕСЛИ КИСКА СХВАТИТ МЫШКУ,
ДЕЛАЙ ТАК: "ЦАП ЦАП!"

ЕСЛИ ЛЮБЯТ КОШКУ ЛЮДИ,
ДЕЛАЙ ТАК: "КИС-КИС!" - 2 РАЗА *поглаживающие движения*
ЕСЛИ ЛЮБЯТ КОШКУ ЛЮДИ,
КОШКА ВЕРНЫМ ДРУГОМ БУДЕТ.
ЕСЛИ ЛЮБЯТ КОШКУ ЛЮДИ,
ДЕЛАЙ ТАК: "КИС-КИС".

ВОТ НА СОЛНЫШКЕ ПРИГРЕЛИСЬ,
СПАТЬ КОТЯТАМ ЗАХОТЕЛОСЬ.