*Приложение 5*



«Зарядка»

Мелкие шажки – раз, два, три *(вперёд)*

Лёгкие прыжки –раз –два –три *(назад)*

Вот и вся зарядка – раз-два-три.

Мягкая посадка – раз–два-три.

«Мячик»

Возьмите мячик в правую руку. *(Воспитатель стоит лицом к детям и показывает все движения в зеркальном отображении)*

Переложите мячик в левую руку.

Поднимите мячик над головой.

Спрячьте за спину.

Держите мячик перед собой.

*Прыжки на месте с мячиком в руках под стихотворение:*

Девочки и мальчики запрыгали, как мячики.

Попрыгали, устали, на носочки привстали,

Потихоньку закружились и на коврик опустились.

«Давайте вместе с нами»

Давайте вместе с нами *(Поднимают руки в стороны)*

Потопаем ногами, *(Топают ногами стоя на месте)*

Похлопаем в ладоши, *(Хлопают в ладоши)*

Сегодня день хороший! *(Поднимают прямые руки вверх, в стороны)*

«Жили-были зайчики»

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи уши)*

На лесной опушке, *(Разводят руками)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома)*

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, *(Трут ушки)*

Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук)*

Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево)*

Надевали тапочки. *(Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)*

«Мы погреемся немножко»

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши)*

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. *(Выполняют прыжки на двух ногах)*

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. *(Шагают, высоко поднимая ноги)*

«Деревья»

Зашумели деревья поутру, *(Дети, раскинув руки качаются)*

Закачались деревья на ветру.

Ветви низко склонились до земли *(Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из стороны в сторону)*

И качались тихонько до зари.

Вот сильней задувает ветерок *(Дети кружатся вокруг себя)*

Полетели листочки на восток, *(Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями рук – «трепещут» на ветру)*

Дружной стайкой, как, ласточки, летят,

Покрывалом устилает сад.

«Зайка серый»

Зайка серый умывается, *(Дети «умываются»)*

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, *(Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)*

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал: *(Дети скачут)*

Скок – поскок!

Скок – поскок!

«А в лесу растёт черника»

Ав лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте)*

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся)*

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава*. (Дети плавно качают руками над головой)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся)*

«Вот под елочкой»

Вот под елочкой зеленой *(Встали)*

Скачут весело вороны: *(Прыгаем)*

Кар-кар-кар! *(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)*

Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево-вправо)*

Спать ребятам не давали: *(Наклоны туловища влево-вправо)*

Кар-кар-кар! *(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)*

Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями)*

И все вместе засыпают*: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)*

Кар-кар-кар! *(Тихо) (Хлопки над головой в ладоши)*

«Едем-едем мы домой»

Едем-едем мы домой *(Движения имитирующие поворот руля)*

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, *(Руки вверх, хлопок над головой)*

Колесо спустилось: стоп. *(Руки через стороны вниз, присесть)*

«Листики»

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. *(Присесть)*

Дунул ветер – полетели,

Мы летели, мы летели *(Легкий бег по кругу)*

И на землю тихо сели. *(Присесть)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. *(Легкий бег по кругу)*

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. *(Присесть).*