

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад компенсирующего вида №16
«Ёлочка» городского округа Ступино Московской области

*Карточка подвижных
игр, упражнений,
физкультминуток
(по Н. В. Нищевой)
(часть 2)*

Воспитатель:

Орлова Наталья Николаевна

051

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!»
Русская народная потешка

Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.
Идут по кругу, вытянув шеи и оставив руки назад.
Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам.
Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, оставляют руки назад.

052

Ути-ути-утки,
Уточки-малютки.
На волнах качались,
Брызгались, плескались.
Н. Нищева

Утки

Дети вперевалку идут по кругу друг за другом.
Приседают.
Встают, машут руками, как крыльшками.

053

Петя, Петенька, петух,
Что за перья! Что за пух!
Разноцветный, весь цветной
И кричит как заводной:
— Ку-ка-ре-ку!
Н. Нищева

Петух

Стоят лицом в центр круга, ритмично бьют руками по бокам, как крыльями.
Идут по кругу друг за другом, заложив руки за спину.
Останавливаются, поворачиваются лицом в круг.
«Кукарекают».

054

«Му-му-му! — мычит корова. —
Забодаю Катю с Вовой.
Вы не пьете молоко?
Убегайте далеко!»
Н. Нищева

Корова

Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальцев.
Поворачиваются в круг, делают по два поворота вправо-влево.
Руки на пояс, делают сердитое лицо.
Разбегаются по группе.

055

Идет коза рогатая
за малыми ребятами.
Кто не ест, кто не спит,
Забодает, забодает, забодает.
Русская народная пестушка

Коза рогатая

Идут по кругу, сделав «рожки» из пальцев.
Останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, «бодаются».

056

Звонко цокают копытца.
Конь идет к реке напиться.
Хвост пушистый у коня,

Как косичка у меня.
Н. Нищева

057

Бу-бу,
Я рогатый.
Бу-бу,
Я хвостатый.
Бу-бу,
Я ушастый.
Бу-бу,
Очень страшный.
Бу-бу,

Испугаю.
Бу-бу,
Забодаю.
А. Введенский

058

Вы со мной знакомы близко.
Я приветливая киска.
Кверху — кисточки на ушках,
Когти спрятаны в подушках.

В темноте я зорко вижу,
Понапрасно не обижу.
Но дразнить меня опасно —
Я царапаюсь ужасно.
В. Стоянов

059

Вот какой коташка,
Круглая мордашка,
И на каждой лапке
Коготки-царапки.
Все ему игрушки —
Кубик и катушки.
Котик, точно мячик,
По квартире скачет.
О. Высоцкая

Конь

*Ходьба по кругу с высоким подниманием колена.
Останавливаются, показывают правой рукой «хвостик».
Левой рукой показывают «косичку».*

Теленок

*Два прыжка.
«Рожки» из пальчиков.
Два прыжка.
«Хвостик» из руки — за спиной.
Два прыжка.
«Ушки» из ладошек.
Два прыжка.
«Рожки» из пальчиков.
Два прыжка.
Топают.
Два прыжка.
«Бодаются».*

Кошка

*Идут по кругу на носочках, крадучись, держа согнутые руки перед грудью.
Останавливаются, встают лицом в круг, делают «ушки» из ладошек, затем — «когти» из пальчиков.
Вновь идут по кругу крадучись.
Опять останавливаются, встают лицом в круг и показывают «когти».*

Котик

*Крадутся по кругу друг за другом на носочках.
Останавливаются, показывают обеими руками мордашку, покачивают головой.
Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку.
Прыгают на носочках. Держат руки на поясе.
Выполняя поскоки, двигаются по кругу друг за другом.*

060

Наша-то хозяйюшка
Сметлива была,
Всем в избе работушку
К празднику дала:
Чашечку собачка
Моем языком.

Хрюшка собирает
Крошки под окном.
По столу котиче
Лапою скребет,
Половичку козочка
Веничком метет.
Русская народная потешка

061

Мы на ферме побывали,
Белых кроликов видали.
Шустренькие кролики

То ложились,
То кружились
В проволочном домике.
Лапками стучали,
Весело пищали.
Мы зверькам
Не травки жесткой —
Клеверу достанем...
Вырастайте
С нежной шерсткой,
С круглыми хвостами.

К. Кубилинскас

062

Я, младшенька, Буренушку пасу

Я, младшенька, Буренушку пасу.
Я с Буренушкой до вечера в лесу.
Я медведя повстречать боюсь,
Я медведю низко в пояс
поклонюсь:

«Дедушко Медведушко,
Не тронь мою коровушку,
Не губи мою головушку!»

Русская народная песня

Хозяюшка

Идут по кругу, взявшись за руки.

Сложили ладони чашечкой, «лизжут языком чашечку».

Присели, делают ритмичные наклоны головой.

Встали, делают руками движения к себе.

«Метут пол».

Кролики

Идут по кругу, взявшись за руки.

Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.

Ложатся.

Кружатся.

Хлопают в ладоши.

Топают ногами.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Вновь прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.

Игра в стадо

Мы вчера играли в стадо,
И рычать нам было надо.
Мы рычали: «Р-р-р!»

И мычали: «Му!»
По-собачьи лаяли: «Гав! Гав!»
Не слышали замечаний
Анны Николаевны.
А она сказала строго:
— Что за шум такой у вас?
Я детей видела много —
Таких вижу в первый раз.
Мы сказали ей в ответ:
— Никаких детей тут нет!
Мы не Пети и не Вовы —
Мы собаки
И коровы!
А она в ответ:
— Да что вы?
Ладно, если вы коровы,
Я тогда — пастух.
И прошу иметь в виду:
Я коров домой веду.

А. Барто

*Дети идут по кругу, взявшись за
руки.
Встали, сделали «коготки» из
пальчиков.
Сделали «рожки».
Встали на четвереньки.
Опять идут по кругу.*

Останавливаются.

Слова логопеда.

*Стоят в круге.
Отрицательно кивают головой.
Загибают пальцы.
Встают на четвереньки.
Делают «рожки».
Встают.
Слова логопеда.
Дети идут по кругу друг за другом.*

064

Вот он крутится волчком,
Тузик, Тузик, хвост крючком.
Вот летит во весь опор
То на речку, то во двор.
То дежурит у ворот —
Словом, дел невпроворот.
А. Прокофьев

Тузик

*Дети кружатся на месте. Руки держат
на поясе.
Кружатся в противоположную сторону.
Двигаются по кругу, совершая поскоки.
Приседают.
Снова двигаются по кругу, совершая по-
скоки.*

065

Вы послушайте, ребята,
Я хочу вам рассказать:
Родились у нас котята —
Их по счету ровно пять.

Мы решали, мы гадали:
Как же нам котят назвать.
Наконец мы их назвали:
Раз, Два, Три, Четыре, Пять.
С. Михалков

Котята

Дети идут по кругу, держась за руки.

*Останавливаются. Встают лицом в
круг. Показывают правую ладонь, расто-
пырив пальцы.
Стоят лицом в круг. Держатся за руки.
Покачивают сцепленными руками.
Ритмично хлопают в ладоши.
Загибают по одному пальцу на обеих
руках.*

Веселые зверята

Зайка скачет по кусточкам,
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам,
Гриб несет бельчатам-деткам.
Ходит мишка косолапый,
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек
Катится колючий ежик.

Н. Нищева

Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней.

Прыгают, согнув руки перед грудью.

Идут вперевалку.

Двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки.

070

Медвежонок

Медвежонок Жак простужен,
Мед ему сегодня нужен.
Мед дадим ему на ужин,
Потому что мы с ним дружим.

Н. Нищева

Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре один ребенок.

Останавливаются, протягивают к ребенку руки «ковшиком».

Берут ребенка в круг, идут все вместе.

071

Медведь

Как на горке — снег, снег,

И под горкой — снег, снег,
И на елке — снег, снег,
И под елкой — снег, снег.
А под снегом спит медведь.
Тише, тише... Не шуметь!

И. Токмакова

Дети стоят лицом в круг, в центре лежит «медведь». Дети медленно поднимают руки вверх.

Медленно приседают, опускают руки.

Вновь встанут и поднимают руки.

Приседают и опускают руки.

На цыпочках бегут по кругу. Держат руки на поясе.

072

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 мамой-белкой скакали бельчата,

За мамой-зайчихой — косые зайчата,
Волчица вела за собою волчат.
Все мамы и дети напиться хотят.

Дети идут по кругу друг за другом.

Идут, громко топая.

Идут крадучись.

Передвигаются в глубоком приседе.

Идут вперевалку.

Скачут на носочках, согнув руки перед грудью.

Скачут, сделав «ушки» из ладоней.

Идут на четвереньках.

Остановились.

073

Шла медведица к реке
С медвежонком бурым.
Повалялась на песке,
Отряхнула шкуру.
Сына дальше повела,
Поискала броду,
Поискала и нашла,
И полезла в воду.
Смотрит маленький медведь,
Хмурится упрямо,
А потом давай реветь:
— Как же я-то, мама?

А медведица идет,
Прибавляет ходу,
Сына ласково зовет
За собою в воду.
Мишка в воду не полез,
Мать окликнул снова
И на весь зеленый лес
Закатился ревом!
Оглянулась мать, ворча,
И вернулась к мишке,
Мокрой лапой сгоряча
Шлепнула трусишку.
Мишка в воду угодил,
Забарахтался, поплыл!
Ну а если плавать начал,
Нет причины плакать, значит!
Е. Стюарт

074

Грузовик песок везет.
Удивляется народ:

«Вот так чудо-чудеса,
В нем песок под небеса!»
Н. Нищева

075

Эта «тучка» на колесах
Дождь по городу везет.
Станут чистыми дороги,
Если тучка их польет.
Н. Нищева

В лесу

Дети идут вперевалку по кругу друг за другом.

Ложатся на ковер, валяются.

Встают, отряхиваются.

Вновь идут по кругу.

Идут, высоко поднимая колени.

Встают лицом в круг, закрывают лицо руками, качают головой.

Вновь идут по кругу.

Встают лицом в круг, делают зовущее движение рукой.

Опять изображают, как плачет мишка.

Показывают, как медведица шлепнула медвежонка.

Двигаются по кругу, изображая, что плывут.

Грузовик

*Идут по кругу, изображая, что крутят руль.
Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, разводят руками, делают удивленное лицо.
Два раза наклоняют голову вправо-влево.
Тянутся на носочках, подняв руки вверх.*

Поливальная машина

*Дети идут по кругу друг за другом, изображая, что крутят руль.
Идут по кругу, изображая, что подметают метлой.*

076

Чух-чух! Чух-чух!
Мчится поезд во весь дух.

Паровоз пыхтит.
— Тороплюсь! — гудит. —
Тороплюсь! Тороплюсь!
Э. Мошковская

077

Качу,
Лечу
Во весь опор.
Я сам — шофер
И сам — мотор.
Нажимаю
На педаль —
И машина
Мчится вдаль.

078

Самолет построим сами,
Понесемся над лесами.
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме.
А. Барто

079

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!
М. Клокова

Мчится поезд

Дети бегут по кругу друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего ребенка.

Первый ребенок делает круговые движения руками, согнутыми в локтях, и произносит слова паровоза.

Шофер

Дети бегут по кругу и крутят воображаемый руль.

Останавливаются, нажимают правой ногой на воображаемую педаль и бегут в противоположную сторону.

Самолет

Дети бегают по группе, разведя руки в стороны.

Зима прошла

Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.

Бегут по кругу, взявшись за руки.

Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.

080

Заяц Егорка
Свалился в озерко.

Бегите под горку!
Спасайте Егорку!
Русская народная потешка

081

По саванне зебра мчится,
Над землей летит как птица.
Полосатая коняшка,
Словно папина тельняшка.
Н. Нищева

082

Вот и вылечил он их,
Лимпопо!
Вот и вылечил больных,
Лимпопо!
И пошли они смеяться,
Лимпопо!
И плясать и баловаться,
Лимпопо!
К. Чуковский

083

Я летучая, прыгучая,
Улетела бы за тучу я.
Да соскучилась бы вскоре —
До того люблю я море.

Заяц Егорка

*Дети бегут по кругу, взявшись за руки.
В центре на корточках сидит один ребенок.
Подбегают к сидящему ребенку и помогают ему встать.*

Зебра

*Дети бегут по кругу с высоким подниманием колена.
Меняют направление движения.*

Лимпопо

*Двигаются поскоками по кругу.
Выполняют два прыжка на месте.
Двигаются поскоками по кругу.
Выполняют два прыжка на месте.
Выполняют прыжки, кружась на месте.
Выполняют два прыжка на месте.
Выполняют прыжки, кружась на месте в противоположную сторону.
Выполняют два прыжка на месте.*

Летучая рыба

*Дети двигаются по кругу поскоками.
Двигаются, взмахивая руками, как крыльями.
Вновь двигаются по кругу, совершая поскоки.*

084

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

Н. Нищева

085

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Я — подснежник, ты — вьюнок.
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.

В. Волина

086

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улыбнулись.
К солнышку листочки
Повернут цветочки,

Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

Н. Нищева

На дне

*Дети передвигаются по кругу в полупри-
седе, сложив руки за спиной.*

*Делают «рожки» из пальчиков, ритмично
наклоняют голову влево-вправо.*

*Передвигаются по кругу, делая гребковые
движения руками.*

*Выполняют повороты туловища влево,
вправо и наоборот.*

На лужайке

Дети встают в круг, берутся за руки.

Делают 4 шага назад, расширяя круг.

Бегут по кругу, взявшись за руки.

Смыкают круг.

Опять бегут по кругу.

Останавливаются, тянутся на носочках.

Прыгают на носочках, руки на поясе.

На окне в горшочках

Дети сидят на корточках лицом в круг.

Медленно встают.

Тянутся на носочках, подняв руки вверх.

Разводят руки в стороны ладонями вверх.

*Соединяют руки над головой и медленно
покачиваются.*

Лесной переполох

В весенний, ясный,
Теплый день
На голый лес
Упала тень.
Охватил зайчонка страх — ах, ах, ах!
Страшный коршун
В небесах — ах, ах, ах!
Убегайте все быстрее — эй, эй, эй!
Берегитесь
Злых когтей — эй, эй, эй!
Там, где коршун, —
Там беда — да, да, да!
Острый клюв —
Не ерунда — да, да, да!
Заяц лапой
Бьет в чурбан — бан, бан, бан!
Как в огромный
Барабан — бан, бан, бан!
Полетел сигнал
Тревоги
Над землей:
— Уноси
Быстрее ноги — ой, ой, ой!

А. Вольский

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

С внешней стороны круга, раскинув руки, бежит ребенок.

Дети приседают, качают головами, произносят междометия.

Бегут по кругу, произносят междометия.

Останавливаются.

Имитируют игру на барабане.

Вновь бегут по кругу, произнося междометия.

Веснянка

Солнышко, солнышко,
Золотое донышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей,
Прилетели сто грачей,

А сугробы тают, тают,
А цветочки подрастают.

Н. Нищева

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*

Медленно приседают.

Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.

Живой уголок

Любят ребята живой уголок —
Каждую птицу и каждый цветок.
Как-то зимой здесь гостил соловей
И не скучал меж веселых друзей.
Много зверюшек живет в уголке:
Рыжая белка сидит на сучке,

Рыбки в воде затевают игру,

Кролик грызет на поляне кору.
Здесь черепаха и ежик живут —

Каждому дети гостинцы несут.
Рады зверюшки гостям дорогим,
Даже цветы словно тянутся к ним.

И. Молчанов

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Бегут на носочках, взмахивая руками, поменяв направление.

Вновь идут по кругу.

Приседают. Руки сгибают перед грудью.

Выполняют волнообразные движения сложенными ладонями.

Делают «ушки» из ладоней.

Показывают панцирь черепахи из сложенных ладоней и иголки ежа из перекрещенных пальцев.

Вновь идут по кругу.

Останавливаются, тянутся вверх, подняв руки.

Весна, 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.

Русская народная песенка

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Поворачивают в противоположную сторону.

Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.

Опускают руки, приседают, делают выдох.

Взявшись за руки, бегут по кругу.

Весенняя песня

А уж ясно солнышко
Припекло, припекло
И повсюду золото
Разлило, разлило.
Ручейки по улице

Всё журчат, журчат.
Журавли курлыкают
И летят, летят.

Белорусская народная песня

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и медленно поднимают руки.

Продолжают идти и медленно опускают руки.

Бегут на носочках в противоположную сторону.

Руки на поясе.

Меняют направление движения. Идут, высоко поднимая колени и взмахивая руками.

092

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

093

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.
В. Глущенко

094

Словно бант у нашей Ани,
Эта бабочка-краса.
Кружит, вьется над цветами,
Где, как мед, блестит роса.
Н. Нищева

095

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела,
А за нею — шмель-шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.
Н. Нищева

Береза

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Останавливаются, поднимают руки, тянутся вверх.
Опускают руки.*

Медленно приседают.

Грядка

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Меняют направление движения.

Останавливаются, показывают, как копают.

Показывают, как рыхлят грядку граблями.

Идут по кругу, изображая, что разбрасывают семена.

Бабочка

Дети бегут по кругу, изображая полет бабочки.

Кружатся на месте, взмахивая руками, словно крыльями.

Пчела

Дети бегут по кругу на носочках и машут воображаемыми крылышками.

Встают, загибают по одному пальчику на обеих руках на каждое название насекомых.

Делают кружки из пальчиков и подносят их к глазам.

Вновь бегут по кругу.

Медленно опускаются на ковер.

096

Мотылек-витилек,
Принеси нам ветерок:
От ворот — поворот,
Гнать кораблик в ручеек.
Вей, вей, ветерок,
Натяни парусок,
Гони стружок
С запада на восток.
Русская народная песенка

097

Летит стрекоза,
Как горошины глаза.

Вверх-вниз,

Взад-вперед,
Как прозрачный самолет.
Н. Нищева

098

Улитки ползут,
Свои домики везут.
Рогами шевелят,
На рыбок глядят.

Рыбки плывут,
Плавничками гребут.

Влево, вправо поворот,
А теперь наоборот.
Н. Нищева

099

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

Мотылек

*Дети бегут на носочках, взмахивая руками, как крыльями.
Меняют направление движения.*

*Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, тянутся руками вверх.
Бегут по кругу, взявшись за руки.*

Стрекоза

*Дети бегут по кругу, расставив руки.
Сомкнутыми большим и указательным пальцами показывают глаза стрекозы.
Сначала бегут на носочках, потом в полуприседе.
Меняют направление бега.
Свободно бегают по ковру.*

Аквариум

*Передвигаются по кругу в полуприседе, соединив руки за спиной.
Останавливаются, делают «рожки» из пальчиков, наклоняют голову влево, вправо.
Передвигаются по кругу, опустив руки и выполняя движения ладонями вперед-назад.
Поворачивают туловище влево, вправо.*

Ласточки

*Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.
Приседают, сложив руки за спиной.

Делают ритмичные наклоны головы.
Опять бегут по кругу, взмахивая руками.*

На улице нашей
Машины, машины.
Машины-малютки,
Машины большие.
Спешат грузовые,
Фырчат легковые.

Торопятся, мчатся,
Как будто живые.
— Эй, машины, полный ход!
Я — примерный пешеход:
Торопиться не люблю,
Вам дорогу уступлю.

Я. Тайи

Машины

Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль.

Делают разворот, двигаются в противоположную сторону.

Когда все «машины проехали», ребенок-«пешеход» «переходит улицу» и произносит эти слова.

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Да не лопайся!
Он летел, летел, летел,
За колючку задел.
Ш...

Русская народная игра

Пузырь

Дети идут по кругу, держась за руки, постепенно расширяют круг.

Бегут по кругу, держась за руки.

Останавливаются, сужают круг.

Делают «чашечку» из языка, убирают ее за верхние зубы, дуют в нее.

Как воздушный шар на ножке,

Одуванчик у дорожки.
Одуванчик — шарик белый.
Дунул я. И улетел он!

Н. Нищева

Одуванчик

Дети стоят на носочках, сомкнув руки над головой.

Делают наклоны влево-вправо.

Опять встают на носочки.

Дуют, округлив губы, не раздувая щек.

Синие звезды упали с небес.
Смотрит на них зачарованно лес,

Ветер тихонько над ними кружит,
Смотрит на синие звезды во ржи,
Нежно качает волну васильков,

Синих, как звезды, волшебных цветков.

Н. Нищева

Васильки

Дети медленно приседают.

Поднимаются, встают на носочки, покачивают поднятыми вверх руками из стороны в сторону.

Кружатся на месте. Руки держат на поясе.

Вновь покачивают поднятыми вверх руками.

Бегут по кругу, взявшись за руки.

104

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

А. Прокофьев

На лужайке

*Дети становятся лицом в круг и изображают игру на балалайке.
Изображают игру на дудочке.*

Пляшут.

105

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре —
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс,
Одной, другой — это кроль,
Все как один плывем как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

В. Волина

Речка

*Дети идут к центру круга. Наклоняются, трут лицо руками.
На каждую строчку четыре движения ладонями к лицу.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

Показывают «брасс».

Показывают «кроль».

*Идут по кругу, сложив вытянутые руки.
Меняют направление движения, маршируют.*

106

На закате тучки тают,
Ходит ветер круговой,
Чайки легкие летают
Над холодной Невой.

Н. Браун

На закате тучки тают

Идут по кругу, взявшись за руки.

Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.

107

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Шлепаем по лужам.
Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Зонтик нам не нужен.
Нам не страшен сильный дождь!

Лето наступило!
Ну, промокли мы. И что ж?
Будем мыться с мылом!

Н. Нищева

Летний дождь

Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами.

Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой.

Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.

Тянутся вверх, раскинув руки.

Пожимают плечами.

Улыбаются. Показывают, как намыливают руки.

108

Здравствуй, радуга-дуга,
Разноцветный мостик!

Здравствуй, радуга-дуга!
Принимай нас в гости.
Мы по радуге бегом
Пробежимся босиком.
Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу.
И опять бегом, бегом
Пробежимся босиком.
Н. Нищева

109

Луг совсем как ситцевый
Всех цветов платок —
Не поймешь, где бабочка,
Где живой цветок.

Лес и поле в зелени,
Синяя река,
Белые, пушистые
В небе облака.
Е. Трутнева

110

Переменка! Переменка!
Отдохните хорошенько:
Можно бегать и шуметь,
Танцевать и песни петь,

Можно сесть и помолчать,
Только — чур! — нельзя скучать!
А. Шibaев

Радуга-дуга

*Дети выполняют поклон.
Широко разводят руки в стороны,
«рисую» в воздухе дугу.
Вновь выполняют поклон.
Идут по кругу, взявшись за руки.
Бегут по кругу друг за другом, высоко
поднимая колени.
Встают лицом в круг, делают четыре
прыжка на носках.
Делают еще четыре прыжка на носках.
Бегут по кругу друг за другом, высоко
поднимая колени.*

Летом

*Дети бегут по кругу на носочках. Руки
на поясе.
Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Приседают, поднимают и смыкают руки
над головой.
Встают, разводят руки в стороны.
Покачивают руками, изображая волны.
Вновь бегут по кругу на носочках.*

Переменка

*Дети двигаются по кругу друг за другом,
выполняя поскоки.
Бегут по кругу.
Танцуют.
Приседают.
Выполняют прыжки на носочках. Руки
держат на поясе.*

Прокати меня, Москва,
По колечку, по кольцу!
У тебя большие кольца,
И тебе они к лицу.
Одно кольцо Садовое,
Садовое — домовое.
Там и тут, там и тут
На кольце дома растут.
Кольцо другое, новое, —
Метро-метро-метровое.
По кольцу под землей
Мчится поезд голубой.

Е. Аксельрод

Кольца

Дети бегут по кругу, взявшись за руки.

Меняют направление движения.

*Останавливаются, поворачиваются
лицом в круг. Выполняют ритмичные
приседания.*

Бегут по кругу, взявшись за руки.

*Выстраиваются «паровозиком» и двига-
ются по кругу.*

