

## Сказочная гимнастика

### Буратино потянулся

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

### В темном лесу есть избушка

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)

Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)

В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)

Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)

Нос крючком, (Показывают пальчиком.)

Глаза большие, (Показывают.)

Словно угольки горят. (Покачивают головой.)

Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)

Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

### Гномик

Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)

Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед — «ищем пропажу».)

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым. (Хлопки в ладоши.)

Гному кто точней подскажет, (Прыжки на месте.)

Где искать ему пропажу? (Ходьба на месте.)

### Иван-Царевич

Иван-Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнет мечом —

И Змей-Горыныч нипочем.

Сделал выпад раз и два —

Отлетела голова.

Еще выпад - три-четыре —

Отлетели остальные. (Выпады.)

### Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,

На поляне гриб нашёл. (Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. (Приседания.)

Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся, (Потягивания — руки вверх.)  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся  
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

### **Сказка даст нам отдохнуть**

Сказка даст нам отдохнуть.  
Отдохнем — и снова в путь!  
Нам советует Мальвина:  
— Станет талия осиной,  
Если будем наклоняться  
Влево - вправо десять раз.  
Вот Дюймовочки слова:  
— Чтоб была спина пряма,  
Поднимайтесь на носочки,  
Словно тянетесь к цветочкам.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Красной Шапочки совет:  
— Если будешь прыгать, бегать,  
Проживешь ты много лет.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Дала нам сказка отдохнуть!  
Отдохнули?  
Снова в путь! (Дети повторяют описываемые движения.)

### **Сказочная зарядка**

(Построение.)  
Слушай, сказочный народ,  
Собираемся на сход.  
Поскорее в строй вставайте  
И зарядку начинайте. (Потягивание.)  
Потягушка, потянись!  
Поскорей, скорей проснись!  
День настал давным-давно,  
Он стучит в твое окно.

## **Царь Горох**

Давным-давно жил царь Горох  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался. (Дети повторяют описываемые движения.)

## **Шел король по лесу**

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)

## **Гимнастика для детей**

### **Красный цвет**

Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии. Красный цвет — это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии. Красный цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

## **Вот так яблоко!**

Вот так яблоко! (Встали.)  
Оно - (Руки в стороны.)  
Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)  
Руку протяните, (Протянули руки вперед.)  
Яблоко сорвите. (Руки вверх.)  
Стал ветер веточку качать, (Качаем вверху руками.)  
Трудно яблоко достать. (Подтянулись.)  
Подпрыгну, руку протяну (Подпрыгнули.)  
И быстро яблоко сорву! (Хлопок в ладоши над головой.)  
Вот так яблоко! (Встали.)  
Оно -(Руки в стороны.)  
Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)

## **Морковка**

Красный хвост в землю врос,  
А зеленый хвост снаружи. (Морковь.)  
(Присели, голову опустили, руки с растопыренными пальцами подняли  
вверх, покачивая влево-вправо.)

## **Мороз Красный нос**

Ой, Мороз Красный нос,  
Мы тебя все знаем. (Хлопки в ладоши.)  
И тебя, Дед Мороз,  
Радостно встречаем. (Руки на поясе, наклоны туловища вперед.)  
Ой, Мороз Красный нос,  
Песню запеваем. (Хлопки в ладоши.)  
И тебя в хоровод  
К детям приглашаем. (Приседания.)  
Ой, Мороз Красный нос,  
Бей сильней в ладоши! (Хлопки в ладоши.)  
А у нас веселей  
Затанцуют ножки! (Прыжки на месте.)  
Я, Мороз Красный нос,  
С белой бородою. (Хлопки в ладоши.)  
Ущипну, так до слез,  
Не шути со мною. (Топание ногами.)  
Для чего, почему (Хлопки в ладоши.)  
Должен я сердиться? (Приседания.)  
Я пришел к вам, друзья, (Прыжки на месте.)  
Чтобы веселиться! (Хлопки в ладоши.)

## **Наши красные цветки**

Наши красные цветки  
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)  
Наши красные цветки  
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)  
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)  
Тихо засыпают.

## **Я мороза не боюсь**

Я Мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос (Надо показать руку, нос.)  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть (Движения.)

Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости. Это тонизирующий цвет. По сравнению с оранжевым он оказывает более мягкое и нежное воздействие на пульс и дыхание.

Желтый стимулирует интеллект и общительность. Это последний - из теплых цветовых лучей.

Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

### **Апельсин**

Желтый, круглый, ты откуда? (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

— Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож. (Руки в стороны — на пояс.)

Можешь съесть меня, но только (Прыжки на месте.)

Раздели сперва на дольки. (Хлопки в ладоши.)

Как меня ты назовёшь? (Апельсин.)

### **Апельсин**

Мы делили апельсин. (Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)

Много нас, а он один. (Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра. (Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)

А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда. (Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)

### **Девочка Маша**

Посмотрите, машет

Желтою косынкой (Махи прямыми руками над головой.)

Девочка Маша

На лесной тропинке. (Руки на поясе, повороты туловища влево-вправо.)

Машу провожают

Желтые окошки, (Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)

А вокруг березки —

Желтые сережки. (Руки назад — хлопок в ладоши сзади.)

За спиной у Маши

Желтое лукошко, (Присели — хлопок ладонями по коленям.)

На ногах у Маши

Новые сапожки. (Топаем ногами.)

Праздничный передник

Вышит желтым шелком. (Руки на поясе, кружение на месте.)

И бежит за Машей

Шарик желтый-желтый. (Бег на месте.)

### **Желтая песенка**

Желтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх.)

Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево-вправо.)

Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз.)

Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны-вверх-вниз.)

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка. (Приседания.)

Желтое солнышко, желтенький песочек,

Желтый цвет радости, радуйся, дружок. (Прыжки на месте.)

Желтые листья

### **Что такое листопад?**

Представьте, что ваши кисти рук — это листья. Раздвиньте пальчики и посмотрите, листья какого дерева напоминают вам ваши руки. (Клена.) Сделайте свои листики твердыми, напряженными, тугими. (Педагог проверяет напряженность пальцев.) Хорошо. А теперь листочки повисли: расслабьте руки. Повторим упражнение еще раз. Теперь покажем, как качаются листики на ветру. Выполняйте вместе со мной. (Руки согнуты в локтях, кисти рук слегка свисают и качаются из стороны в сторону.) Теперь листики дрожат на ветру. (Быстрые движения пальцами рук.)

### **Желтый шар**

Кто-то утром, не спеша, (Ходьба на месте.)

Надувает желтый шар, (Дети дуют и разводят руки.)

А как выпустишь из рук — (Поднять руки вверх, хлопок.)

Станет вдруг светло вокруг. (Поворот.)

Что это за шар? (Дети хором: «Солнце».)

### **Колобок**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки, (Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)

Доставала из печи (Руки вверх, в стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи, (Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол, (Приседания.)

Он от бабушки с дедушкой ушел. (Прыжки.)

Кто же бегаёт без ног? (Хлопки в ладоши.)

Это желтый КОЛОБОК!

### **Колобок**

(Сл. и муз. Г. Струве)

Кто там катится вдали,

Без тропинок, без дорог? (Руки козырьком к глазам, повороты туловища влево-

вправо.)

Ты зачем на край земли

Разбежался, Колобок? (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Колобок, Колобок,

Ну, куда ты, дружок?

Ну, какой тебе прок

Убегать за порог? (Хлопки в ладоши.)

— Я от бабушки ушел,

Я от дедушки ушел,

Не попался на зубок,

Вот какой я Колобок! (Приседания.)

На пригорок, на горбок,

Через поле и лесок

Полечу я Колобок

Жаль, что я не голубок! (Прыжки на месте.)

Снова мчался Колобок,

Улыбался Колобок.

С кем встречался Колобок.

Похвалялся Колобок. (Бег на месте.)

Он и волку и лисе

Все хвалился и хвалился... (Присели.)

Ну, а дальше знают все

До чего он докатился! (Резко встали, руки вверх.)

### **Колобок**

Водящий - Колобок, остальные дети - герои сказки. Водящий держит желтый воздушный шарик, сидит на корточках в центре, остальные исполняют под музыку соответствующие движения.

С окончанием музыки один из учеников обращается к Колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, Колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его (бегают по внешнему кругу). Если он не догнал Колобка, говорит грустно: «Не догнал!» или радостно: «Ой, поймал!» Пойманный Колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал.

Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

### **Листопад**

(Сл. Е. Авдиенко, муз. Т. Попатенко)

Тучи в небе кружатся, (Дети плавно покачиваются с ноги на ногу.)

Что ни шаг, то лужица. (Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.)

День осенний хмурится, (Руки на поясе — повороты влево вправо.)

Листопад на улице. (Кружатся на месте.)

По дороге стелется (Легко бегут по кругу.)

Желтая метелица.

### **Листопад**

Под ногами листопад, (Ходьба.)

Листья желтые лежат,

Листья желтые лежат, (Наклоны.)  
А под листьями шуршат  
Шурш, Шуршиха и Шуршонок —  
Папа, мама и листенок.

### **Передай апельсин**

Дети разделены на две команды, встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде должны передать друг другу апельсин (мячик). При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала. Та команда, которая быстрее сможет передать вещь, от начала до конца пользуясь только подбородком или плечами, — выигрывает.

### **Тополь пожелтел**

(«Скворушка прощается», сл. М. Ивенсен, муз. Т. Попатенко)  
Осень-непогодушка, (Подняли руки вверх.)  
Тополь пожелтел. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Вдруг на ветке скворушка  
Песенку запел. (Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)  
Ветка чуть качается,  
Дождик не кончается, (Наклоны туловища вперед-назад.)  
С нами старый скворушка  
До весны прощается. (Приседания.)

### **Цыплята**

Пищат живые шарики,  
Пшено клюют с руки.  
Не знаю, где тут курочки,  
А где тут петушки.  
Кудахчет громко курица,  
Взволнована она.  
Наверно, детям маленьким  
Нельзя давать пшена.

(Дети распределяются на три группы. В каждой группе — наседка и ее цыплята. Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры. Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они выходят из игры. Три группы цыплят двигаются цепочками, держась друг за друга и за наседку, которая возглавляет цепь. Цыплята поют.)

Дружно держимся за друга,  
Здесь, в колонне друг-подруга!  
Мы все смелые ребята  
Развеселые цыплята!  
Нам не страшен хищный коршун  
С нами наша мать!

Мы идем с ней погулять,  
Чудеса повидать!

(При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Если в этот момент цепь разрывается, на отстающих игроков нападают коршуны. Цыплята стараются опять выстроиться в цепь.)

### Зеленый цвет

Зеленый уравнивает теплый спектр красного, оранжевого и желтого цветов и холодные цвета: голубой, синий и фиолетовый.

Зеленый цвет — цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

В лечебном плане зеленый нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

Воздействие зеленого создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Там мы расслабляемся, испытываем приток новой энергии, радость, умиротворенность, чувство обновления и безопасности.

### Зеленая толстушка

Здесь сидеть мне неохота (Движения головой к левому-правому плечу, руки на поясе.)

Лучше прыгну я в болото. (Прыжки на месте.)

Я — зеленая толстушка, (Хлопок в ладоши.)

Все зовут меня... лягушка.

### Зеленый жук

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках —

Пусть лежит в кармашке. (Дети показывают.)

Ой, упал, упал мой жук, (Нагибаются.)

Нос испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях. (Дети машут руками.)

### Зеленый луг

(«Здравствуй, лето!», ел. Г. Коновал, муз. Я. Френкеля)

Расцветает луг зеленый, (Руки в стороны — потянулись.)

Раскудрявились леса. (Руки вверх.)  
Держат радугу в ладонях  
Голубые небеса. (Руки перед собой, ладони кверху.)  
Теплым солнышком согреты  
Загорелые ветра. (Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)  
Здравствуй, лето,  
Здравствуй, лето! (Прыжки на месте.)  
Нашей радости пора. (Хлопки в ладоши.)

### **Лягушки - Зеленые ушки**

На старой кадушке  
Плясали лягушки,  
Зеленые ушки,  
Глаза на макушке.  
Я к ним подошел —  
Они в воду  
Бултых!  
И нечего больше  
Сказать мне про них.  
На полу игровой площадки раскладываются небольшие обручи (можно использовать кольца серсо) по количеству участников игры. Каждый играющий — рядом с обручем.  
Выходит ведущий и произносит текст стихотворения. В это время дети-лягушки прыжками двигаются вокруг своего обруча. Со словом «Бултых!», они прыгают внутрь обруча. Этот текст могут произносить дети, не участвующие в игре.  
По окончании стихотворения ведущий, проходя мимо играющих, говорит: «Эй, зеленые лягушки, вылезайте из кадушки». С этими словами играющие выходят из круга, начинают снова прыгать вокруг него. По сигналу ведущего «Бултых!» они должны успеть снова занять свои места. Ведущий тоже старается найти себе обруч. Оставшийся без места считается проигравшим.)

### **Белый цвет**

Белый включает в себя все цвета и издревле считается цветом очищения и божественности. Белый цвет ассоциируется с облаками, неземным светом, чистотой и святостью. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра. Если человек предпочитает белый цвет серому, значит, он готов освободиться от старых привязанностей и начать новую жизнь.

Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении. Белый дает ощущение чистоты и святости, но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности и неприступности.

### **Белая зима**

Пускай снегами все заносит, (Руки через стороны вверх, опустили.)

Пускай лютуют холода, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Зима меня не заморозит,  
Не напугает никогда. (Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе.)  
Зимою белые снежинки  
Танцуют за моим окном. (Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе.)  
А Дед Мороз свои картинки  
Рисует на стекле ночном. (Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой.)

### **Белая краска зимы**

Ветви белой краской разукрашу, (Руки в замок, вращательные движения руками.)  
Брошу серебро на крышу вашу. (Встряхивание руками перед собой.)  
Теплые весной придут ветра (Махи руками влево-вправо.)  
И меня прогонят со двора. (Кружение на месте.)

### **Белоснежное серебро**

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

### **Белые елочки**

Белые — белые (Руки подняли вверх, потянулись.)  
В декабре - в декабре (Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)  
Елочки — елочки (Руки подняли вверх, потянулись.)  
Во дворе — во дворе. (Наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе.)  
Кружится — кружится  
И поет — и поет (Кружимся на месте.)  
Праздничный — праздничный  
Хоровод — хоровод. (Хлопки в ладоши.)  
Скользкие — скользкие  
В декабре — в декабре (Поднимание коленей до уровня груди.)  
Горочки — горочки  
Во дворе — во дворе. (Приседания.)  
Звонкие — звонкие  
В декабре — в декабре (Хлопки в ладоши.)  
Песенки — песенки  
Во дворе — во дворе. (Прыжки на месте.)  
Кружится — кружится

И поет — и поет (Кружимся на месте.)  
Праздничный — праздничный  
Хоровод — хоровод. (Хлопки в ладоши.)

### **Белый дом**

Был белый дом, чудесный дом, (Стоя, обхватить руками плечи.)  
Но что-то застучало в нем, (Постучать кулачками рука об руку.)  
И он разбился, а оттуда (Подпрыгнуть на месте.)  
Живое выбежало чудо — (Присесть.)  
Такое теплое, живое, (Резко встать, руки вверх, посмотреть на руки.)  
Пушистое и золотое. (Цыпленок.)

### **Белый пух**

Снежный пух  
Все-все-все в пуху вокруг! (Плавные движения руками перед собой, вверх, вниз.)  
Пух на шапках,  
Пух на губках, (Коснулись пальчиками губ.)  
Пух на бровках, (Бровей.)  
Пух на шубках, (Погладили себе плечи.)  
Пух посыпал лоб и нос... (Дотронулись до носиков и лбов.)  
Кто так сделал?... (Дед Мороз.) (Хлопки в ладоши.)

### **Белый снег**

(Сл. В. Орлова, муз. В. Богданова)  
Белый снег, белый снег  
Перекрашивает всех! (Хлопки в ладоши.)  
Вот идет один прохожий,  
А за ним — второй прохожий, (Ходьба на месте.)  
А за ним — другой прохожий,  
Каждый поднял воротник. (Прыжки на месте.)  
До чего ж второй прохожий  
На последнего похожий (Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу.)  
И на первого похожий  
Словно каждый — снеговик. (Хлопки в ладоши.)  
Вот из дома вышел пудель,  
А за ним — такой же пудель, (Ходьба на месте.)  
А за ним — такой же пудель,  
Шерсть колечками у всех. (Прыжки на месте.)  
Первый пудель был как пудель,  
А второй совсем как уголь,  
Третий тоже был как уголь,  
А теперь они как снег. (Руки на поясе, повороты туловища влево-вправо.)  
Белый снег, белый снег  
Перекрашивает всех! (Хлопки в ладоши.)

## **Белый снег**

Белый снег пушистый

В воздухе кружится (Руки через стороны вверх, покачивания руками над головой.)

И на землю тихо

Падает, ложится. (Присели, руки опустили на пол.)

И под утро снегом (Встали, покружились на месте.)

Поле забелело, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Точно пеленою

Всё его одело. (Присели, руки опустили на пол.)

## **Хлопья белые**

Хлопья белые летят, (Легкий бег на месте.)

Холоднее стало, (Приседания.)

Только, зимушка, ребят (Наклоны туловища влево-вправо.)

Ты не испугала. (Прыжки на месте.)

Нет! Нет! Ты не испугала.

## **Голубой свет**

Голубой - это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатление легкости, воздушности, чистоты. Голубой ассоциируется с ясным небом, с прозрачностью воды. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». Голубой также цвет мира, он тих и спокоен. Он способен оказать помощь в решении любой проблемы.

В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Теплая голубая спальня, например, очень хорошо будет успокаивать гиперактивного ребенка. Злоупотребление голубым цветом, особенно если это касается малоактивного, заторможенного ребенка, может привести его к некоторому утомлению.

## **Голубая речка**

Если речка голубая

Пробудилась ото сна (Руки через стороны вверх, потянулись.)

И бежит в полях, сверкая, (Прыжки на месте.)

Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши.)

Если снег везде растаял,

И трава в лесу видна, (Приседания.)

И поет пичужек стая —

Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши.)

Если солнце разрумянит

Наши щеки докрасна, (Наклоны головы к левому-правому плечам.)

Нам еще приятней станет —

Значит, к нам пришла весна. (Прыжки на месте.)

### **Голубой аэропланчик**

Голубой аэропланчик

Сел на белый одуванчик. (Стрекоза.)

Утром стрекоза проснулась, (Потерли кулачками глаза.)

Потянулась, улыбнулась. (Руки через стороны вверх, потянулись.)

Раз — росой она умылась, (Потерли ладонями щеки.)

Два — изящно покружилась, (Покружились на месте.)

Три — нагнулась и присела, (Присели.)

На четыре — полетела. (Помахали руками вверх-вниз.)

У реки остановилась, (Легкий бег на месте.)

Над водою закружилась. (Присели.)

### **Голубой вагон**

(Сл. Э. Успенского, муз. В. Шаинского)

(Дети стоят в колонне друг за другом. Руки согнуты в локтях, сжаты в кулаки.)

Голубой вагон бежит-качается,

Скорый поезд набирает ход. (Ходьба медленным шагом, постепенно ускоряя шаг, переходят в бег.)

Ах, зачем же этот день кончается,

Пусть бы он тянулся целый год. (Дети на выдохе шумят как паровоз: «чух-чух-чух».)

Медленно минуты убегают вдаль,

Встречи с ними ты уже не жди.

И хотя нам прошлого немного жаль,

Лучшее, конечно, впереди.

### **Голубой жук**

(Педагог читает стихотворение и выполняет движение руками. Дети повторяют движения.)

— Ты откуда, милый жук,

Голубые ножки? (Повороты правой ладонью.)

Видишь, я тебя держу

На своей ладошке! (Ладонь вверх.)

— Я по свету кочевал,

Плелся по дорожке,

А потом заночевал

На кусте картошки. («Жук» шевелит усами.)

— Ты, блестящий, голубой,

Ты — такой красивый!

Зря качает головой

Селезень ленивый. («Жук» садится на открытую ладонь.)

Я не дам тебя склевать

Утке-кривоножке. (Правая рука поглаживает левую — «жука».)

Будем вместе ночевать

На кусте картошки. (Обе ладони соединяются.)

И увидят все вокруг,

Что живет на свете («Жук шевелит усами.)  
Голубой красивый жук,  
Голубой счастливый жук (Повороты правой ладонью.)  
И счастливый Петя.

### Диалог

(Сл. В. Жуковича, муз. В. Курьяна)

— Видишь ленту мою голубую?

Я сама заплела, не секрет. (Руки вперед с раскрытыми ладонями.)

У меня — и коса, и веснушки,

У тебя почему-то их нет. (Руки на пояс.)

— А косички не носят мужчины,

Ну, зачем мне косичка нужна? (Хлопок в ладоши у левого плеча, у правого.)

И зачем мне веснушки чужие?

Их тебе подарила весна. (Развести руки в стороны.)

— Ну, пойду я к подружке Иринке.

Не ходи, не ходи ты за мной. (Ходьба на месте.)

У меня две красивые куклы,

У тебя ни одной, ни одной. (Наклоны влево-вправо, руки на поясе.)

— Куклы мне не нужны, я — мужчина.

У меня, если хочешь ты знать, (Повороты влево-вправо.)

Есть одна грузовая машина —

Твоих кукол могу покатать. (Ходьба на месте.)

### Коричневый цвет

Коричневый символизирует надежность и прочность. Он успокаивающий и сдержанный.

Человек, предпочитающий коричневый цвет, продвигается вперед медленно, но верно. Он склонен все тщательно продумать, рассчитать и лишь затем приступить к конкретным действиям.

Личная жизнь любителей коричневого может быть достаточно трудной, потому что они склонны воспринимать жизнь как борьбу.

Позитивные качества коричневого цвета — это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

Коричневый цвет — это цвет самой земли. В природе встречаются коричневые камни, коричневая глина, коричневый песок. У многих деревьев стволы и ветки коричневого цвета. Многие из знакомых вам животных коричневого цвета. Этот цвет дарит спокойствие, надежность и прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет — защитник.

### Грибы

Отгадайте загадку.

Я стою на ножке толстой,

Я стою на ножке гладкой,

Под коричневой шапкой  
С бархатной подкладкой. (Гриб.)

Правильно, это гриб. Назовите мне только те грибы, у которых коричневые шляпки. (Маслята, подберезовики, белые, моховики, горькушки.) А сейчас мы еще раз прочитаем это стихотворение и изобразим его руками. Одна рука будет ножкой гриба, а другая шляпкой.

### **Грибники**

Сейчас один из вас будет «грибником», а остальные «грибами». Это лес. (Педагог показывает на ковер.) Каждый «гриб» найдет себе место в лесу, а «грибник» внимательно посмотрит и запомнит, кто где сидит. После этого «грибник» и «грибы» будут танцевать. Когда музыка остановится, «грибник» отвернется, а каждый «гриб» займет свое место.

По сигналу педагога «грибник» повернется и проверит, все ли сели на прежнее место, или что-то изменилось. Грибов должно быть не более шести — семи. Педагог намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

### **У медведя во бору**

На одном конце площадки чертится линия «дома». На противоположном конце площадки чертится круг — «берлога». Выбирают медведя, который находится в берлоге. Играющие — дома. Играющие выходят из домов, изображают сбор ягод, продвигаются к берлоге и проговаривают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь лежит

И на нас рычит.

Медведь выбегает из берлоги, догоняет играющих, пойманных уводит к себе в берлогу. Выбирают нового медведя.

### **Разноцветные краски**

#### **Лето**

(«Песенка с продолжением», ел. И. Земской, муз. В. Богданова)

— Лето... Лето... Лето. (Хлопки в ладоши.)

Какого оно цвета?

Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Нежно-зеленого, как в траве кузнечик. (Прыжки на месте.)

Желтого, желтого, как песок у речек.

Голубое, синее, самое красивое.

Вот какое лето!

— Лето... Лето... Лето... (Хлопки в ладоши.)

Еще какого цвета?

Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Яркого, жаркого, как лихая пляска! (Приседания.)

Звездного, звездного, как ночная сказка!

Светлое, зарничное, сладко-земляничное.

Вот какое лето!

— Лето... Лето... Лето... (Хлопки в ладоши.)

Еще какого цвета?

Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Красного, красного, как на мачты флаги! (Махи руками над головой.)

Гордого, ясного, как слова присяги!

Дружное и братское, наше октябрятское.

Вот какое лето! (Хлопки в ладоши.)

### **Мою руки**

Мыло бывает (Дети намыливают руки.)

Разным-преразным: (Соединяют подушечки указательных пальцев.)

Синим, (Соединяют подушечки средних пальцев.)

Зеленым, (Соединяют подушечки безымянных пальцев.)

Оранжевым, (Соединяют подушечки мизинцев.)

Красным... (Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.)

Но не пойму, (Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.)

Отчего же всегда (После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.)

Черной-пречерной (Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.)

Бывает вода?

### **Мы сегодня рисовали**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы старались рисовать

Мы старались рисовать.

Трудно было не устать.

Мы немножко отдохнем,

Рисовать опять начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

### **Радуга**

(Дети вместе с педагогом произносят.)

Радуга-дуга-дуга,

Унеси меня в луга,

На травушку шелковую,

На речку бирюзовую,

На желтенький песок!

(Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают. Педагог называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет.)

### **Разноцветные конфеты**

(Педагог шуршит конфетными фантиками.) - Дети, закройте глаза и послушайте. - А теперь подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь. (Каждый ребенок получает по одной-две конфеты в разноцветных фантиках.) — Ощупываем (с закрытыми глазами) свою конфету. Потом расскажите, какая она — форма, состояние (твердая-мягкая), цвет. А теперь откройте глаза и расскажите, какая конфета упала в ваши руки.

### **Разноцветный дождик!**

Дождик, лей веселей!

Теплых капель не жалеи!

Для лесов, для полей,

И для маленьких детей,

И для мам, и для пап

Кап-кап! Кап-кап!

Будет, будет лето

В радугу одето.

Жаркое солнце яркого цвета,

Яркого, красивого,

Желтого и синего,

Зеленого, красного

И любого, разного

(П. Синявский)

(Дети свободно размещаются на площадке. У каждого на руке ленточка одного из четырех цветов. На строки 1-6 все играющие встряхивают кистями рук в соответствии с размером стихотворения. На строки 7-11 двигаются поскокком в рассыпную, продолжая встряхивать кистями рук. В это время ведущий раскладывает в разных местах площадки четыре обруча разного цвета. По сигналу ведущего играющие собираются у обруча своего цвета.)

### **Сказка про краски**

Если б все на свете было

Одинакового цвета, (Вращательные движения головой.)

Вас бы это рассердило

Или радовало это? (Наклоны головы вперед-назад.)

Видеть мир привыкли люди

Белым, желтым, синим, красным... (Руки на поясе, наклоны туловища влево-право.)

Пусть же все вокруг нас будет

Удивительным и разным! (Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.)

### **Четыре угла**

Педагог раскладывает по углам комнаты четыре разноцветных мяча (красного, синего, зеленого, желтого цветов). Дети по сигналу бегут к тому мячу, цвет которого им больше нравится. Можно разложить кубики разного цвета, игрушки, машинки и т. д.

Раз-два-три!

К самому красивому мячу, беги!

## **Цветные палочки**

Для игры понадобятся палочки - фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

### **Синий цвет**

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, веру и преданность. Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание. Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится еще более замедленным и глубоким, чем при голубом.

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, веру и преданность. Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание.

Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится еще более замедленным и глубоким, чем при голубом.

В цветотерапии синий используется для лечения нервных больных, сверхвозбудимых и буйных. Нередко применяется при бессоннице, беспокойстве. Хорош этот цвет для слабых и утомленных глаз. Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Применяется для лечения ожогов и воспалительных процессов.

Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий также представляет собой силу разума, ясность мысли.

Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями. Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

## **Синие лужи весны**

Голубые, синие

Небо и ручьи. (Руки через стороны вверх.)

В синих лужах плещутся

Стайкой воробьи. (Приседания.)

На снегу прозрачные

Льдинки-кружева. (Прыжки на месте.)

Первые проталинки,

Первая трава. (Хлопки в ладоши.)

(Е. Трутнева)

## **Синяя вода**

(Сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского)

Синяя вода, (Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны.)

Поле без следа,

Без конца и края. (Кружимся на месте.)

Синяя вода,

Ты спешишь куда?

Ты спешишь куда? (Присели, обхватили плечи руками.)

К морю синему,

Там, где волны сильные, (Встали, руки вытянули вверх.)

Там, где волны сильные

Плещутся всегда. (Волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)

К морю синему

Поскорей неси меня, (Кружимся на месте.)

Поскорей неси меня,

Синяя вода. (Присели, обхватили Плечи руками.)

## **СЛИВЫ**

Отгадайте загадку: на сучках висят шары, посинели от жары. Что это?(Сливы.)

А сейчас наши пальчики пойдут в сад за синими сливами.

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошел. (Дети ритмично сгибают большой палец.)

Указательный с порога

Указал ему дорогу. (Вытягивают вперед указательный палец.)

Средний палец — самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки. (Средним пальцем имитируют сбивание слив с ветки.)

## **Черный цвет**

Человек, который выбирает черный цвет, как правило, пребывает в состоянии депрессии. Этот цвет ориентирован на внутренний мир, в то время как белый — на внешний.

Белый — созидание, черный — разрушение. Черный — это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина.

Пристрастие к черному цвету может указывать на нехватку или отсутствие в жизни человека чего-то очень важного. В то же время черный может помешать человеку почувствовать, чего же ему не хватает в жизни, надолго задержит его движение вперед. Для преодоления привязанности к черному следует воспользоваться другими цветами.

## **Черное звездное небо**

(«Звездное небо», ел. М. Яцкова, муз. И. Цветкова)

Звери и рыбы,

Вольные птицы, (Круговые движения руками вперед-назад.)

Все, чем богата планета Земля. (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Все, что живет

Или только родится, (Присели.)

Это все наша большая семья. (Подпрыгнули вверх, руки в стороны.)

Ведь над нами оно одно,  
Это небо огромное, (Руки вверх, прыжки на месте.)  
Это небо бездонное,  
Звездное небо! (Хлопки в ладоши.)

### **Черный гром**

(«Громкая песенка», муз. Г. Струве)

(Педагог держит в руках палочку с черными лентами. Эта волшебная палочка помогает руководить движениями детей.)

Грохочет гром, грохочет гром,

Гремят раскаты за холмом. (Постукивание кулачками один о другой.)

И черноту над головой

Пронзает молния стрелой.

Грохочет гром, грохочет гром, (Топание ногами на месте.)

И дождь стучится громко в дом,

Пробить он крышу норовит,

В окно стучит и в дверь стучит. (Хлопки в ладоши.)

Грохочет гром, грохочет гром,

Укрылись куры под крыльцом. (Прыжки на месте.)

Укрылись куры под крыльцом,

Чтоб не ударить в грязь лицом. (Присели, спрятали головы (прижали к коленям).)

### **Черный кот**

Черной ночью черный кот (Дети ритмично шагают под первые три строчки.)

Прыгнул в черный дымоход. (На последнем слове строки — хлопок.)

В дымоходе — чернота. (Разводят руки в стороны и изображают удивление.)

Отыщи-ка там кота. (Е. Измайлов)

### **Черный платок**

На черный платок (Руки подняли вверх, в стороны, вниз.)

Просыпано просо. (Встряхнули руками.)

Пришел петушок, (Прыжки на месте.)

А склевать-то не просто. (Звезды.) (Присели.)

### **А ну, попробуйте!**

А ну, попробуйте, ребята,

От зайчат не отставать

И задания сложные

Быстро выполнять.

Сколько елочек зеленых,

Столько сделайте наклонов.

Сколько маленьких кружков,

Столько сделайте прыжков.

Сколько на лугу коров,

Столько сделайте хлопков.

Приседайте столько раз,

Сколько шариков у нас.

(После каждого вопроса-двустушия педагог показывает соответствующую картинку. Дети считают количество нарисованных предметов, показывают на пальцах, и все выполняют указанное движение заданное количество раз.)

### **Весело в лесу**

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли. (Прыжки на месте.)  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (Ходьба на месте.)  
Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (Потягивания — руки вперёд.)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (Прыжки на месте.)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (Бег на месте.)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)  
Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)  
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)  
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)

### **В лесу**

Мы шли, шли, шли. (Ноги слегка расставить. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища.)  
Земляничку нашли.  
Сели, поели и опять пошли. (Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.)  
Мы шли, шли, шли,  
Наконец, куда надо, пришли.  
А пришли мы в Лесную школу здоровья! (Упражнение повторяется 3—4 раза, меняются только названия ягод: черничка, голубичка, ежевичка и т. д.)

### **Волк**

(Из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять наклоны в соответствии с текстом.)  
Волк наклоны делать рад  
Вправо, влево, вперед, назад,  
Много-много раз подряд  
Влево, вправо, вперед, назад.

### **Волк и заяц**

(Дети стоят по кругу, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.)  
Раз, два, три, четыре — (Дети поочередно разгибают пальцы, начиная с указательных и кончая мизинцами.)  
Заяц уши оттопырил (Дети поднимают согнутые руки к голове (изображают «уши»)).  
Вот он серый волк, волк,

Он зубами щелк, щелк! (Педагог выполняет хлопки перед собой (волк щелкает зубами).)

Зайка, я, и ты, и ты, (Пружинящие полуприседания.)

Быстро прячемся в кусты.

### **Гимнастика для глаз «Медведь по лесу бродит»**

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит. (Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет. (Изображать, как он достает и ест мед.)

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают, («Отмахиваться от пчел».)

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: (Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)

Не ешь наш мед, воришка! (Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. (Ходьба «вперевалочку».)

Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)

И пчелок вспоминает. (И.Лопухина)

### **Группировка**

Выпад вправо, выпад влево

Зайка делает умело. (Дети с помощью педагога выполняют выпады вправо-влево.)

Ставит руки он в упор,

Залезает на забор. (Принимают упор стоя, согнувшись, ребенок переходит в упор лежа на бедрах, воспитатель берет его за руки, поднимает вверх и опускает на пол в основную стойку.)

Тянем с грядки мы морковку,

Принимаем группировку. (Упор присев. Группировка.)

### **Зайка**

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упали, упали,

Полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги

И скорей назад скачи.

(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. на свои Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся места.

### **Заяц, тренер-акробат**

Заяц, тренер-акробат,

Обучает всех подряд. (Ходьба на месте.)

Все зверята, кто хотите,

Обучаться приходите.

Стойка на коленях,

Руки за спиной. (Стойка на коленях, руки за спину.)

Перекат вперед, прогнувшись,

Выполняй со мной. (Перекат вперед, прогнувшись.)

Звери, быстро просыпайтесь

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Дятел будит всех вокруг: (Дети сидят по кругу с закрытыми глазами (спят).)

«Звери, быстро просыпайтесь,

На зарядку собирайтесь». (Педагог произносит текст и хлопает в ладоши, дети встают и идут по кругу, взявшись за руки.)

### **Звери делают зарядку**

Звери делают зарядку — (Ходьба на месте, руки на поясе.)

Кто вприскок, (Прыжок вверх.)

Кто вприсядку, (Присесть, руки вперед.)

Кто-то плечи поднимает, (Вставая, поднять плечи (руки свободно опущены).)

Кто-то плечи опускает. (Опустить плечи.)

Сделаем руками взмах, (Руки в стороны.)

Вправо мах и влево мах, (Маховые движения ногами вправо-влево.)

Полуприсед, (Полуприсед, руки на поясе.)

Присед, (Присед.)

Наклон, (Наклон вперед, руки в стороны.)

Всем спортсменам

Шлем поклон. (Подняться на носки, руки вверх, наклон вперед с касанием руками пола.)

Стройными, красивыми

Все хотим мы стать,

Добрыми и сильными,

Чтоб весь мир обнять!

### **Знакомство с лесными жителями**

(Дети выполняют движения согласно тексту. Педагог следит за осанкой детей, акцентирует внимание на передачу детьми характерного образа животных.)

У нас славная осанка

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята

И как мишка косялапый.

И как серый волк-волчище.

И как зайнышка-трусишка,

Вот свернулся волк в клубок,

Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

### **Как у наших у зверят**

Как у наших у зверят (Хлопки в ладоши.)  
Лапки весело стучат:  
Топ-топ-топ, топ-топ-топ. (Топание ногами.)  
А устали ножки,  
Хлопают ладошки:  
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (Хлопки в ладоши.)  
А потом вприсядочку (Приседания.)  
Пляшут звери рядышком. (Прыжки на месте.)  
А как пустятся бежать — (Бег на месте.)  
Никому их не догнать.

### **Медвежата**

Мы — веселые ребята.  
Наше имя — медвежата.  
Любим лазать и играть,  
Любим прыгать и метать. (Ходьба на носках, меняя положение рук.)

### **Мишка по лесу пошел,**

По тропинке вдаль забрел, (Ходьба с высоким подъемом ноги и хлопком под коленом.)  
Лапы дружно поднимает,  
Чтоб кусты не подминались.  
Мишка шел, шел, шел, (Ходьба шагом марша «поворотом на 180° по сигналу (удару в бубен).)  
К тихой речке подошел.  
Сделал полный поворот,  
Через речку пошел вброд.  
Мишка плыл, плыл, плыл (Упражнение «Рыбка».)  
И до берега доплыл.  
Чтобы Мишке не хворать,  
Надо шкурку согреть.  
Мишка шел, шел, шел, (Ходьба в полуприседе.)  
На лужайку пришел.  
Он попрыгал на лужайке (Прыжки на двух ногах.)  
Быстро, ловко, словно заяка.  
Перед Мишкою бревно,  
Надо лазать хорошо. (Ползание по скамейке.)  
Впереди лежит сосна,  
Ползет Мишка, как оса.  
Мишка шел, шел, шел, (Ходьба с выпадами.)  
И к болоту пришел.  
Прыгать он уже умеет,

Прыгать будет он смелее. (Поскоки.)  
Перед Мишкою кедрач.  
Надо шишки бы собрать. (Наклоны корпуса вниз, руками достать пол.)  
Мишка быстро побежал, (Бег по кругу с ускорением и замедлением.)  
На малинный след напал,  
Поискал еще медок,  
Да, пчелки спрятались в дубок.

### **Мишка**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд,  
Вот он по лесу идёт. (Наклоны вперёд-назад.)  
К турнику я подхожу,  
Перекладину беру,  
Мышцы дружно напрягаю,  
Стройным, крепким быть желаю!  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступайте к тренировкам!  
Мишка гири поднимает  
Мишка до пяти считает,  
Мишка гири поднимает.  
(Имитация поднимания гири, дети «поднимают гири», фиксируя счет так, чтобы на счет «пять» руки были подняты вверх.) Раз, два, три, четыре, пять. (Сохранить положение «руки вверх».) Буду гири опускать! Пять, четыре, три, два, один. («Опускание гири», фиксируя положение так, чтобы на счет «один» руки были опущены к плечам.)

### **Мишки спят в своей берлоге**

Около лесной дороги  
Мишки спят в своей берлоге. (Дети присели — «мишки спят».)  
Мы их всех сейчас разбудим  
И посмотрим, что же будет. (Проснулись, потянулись, мальчики побежали догонять девочек.)  
На охоту вышел... волк  
Кто-то скачет, скок-скок-скок,  
На зелененький лужок! (Прыжки в полуприседе, руки согнуты за головой, поднятые вверх кисти изображают «ушки».)  
Приседает, слушает:  
Не идет ли волк. (Присесть.)  
Это наш лесной красавец,  
Трусоватый серый... ЗАЯЦ.  
Вдруг зубами кто-то: щелк! —  
На охоту вышел... ВОЛК. (Из стойки на коленях, одна рука — вверх, другая — вперед, ходьба с хлопками перед собой (волк «щелкает зубами».)

Испугался волка заяка,  
Поскакал скорей с лужайки. (Прыжки в приседе, руки согнуты за головой,  
поднятые вверх кисти изображают «ушки».)  
И пустился наутек,  
Волка увидав... ЖУЧОК.  
Вот бежит иголок ворох  
И две пары ножек. (Передвижение вперед в упоре сзади.)  
Кто от волка убегает? —  
Наш колючий... ЕЖИК. (Бег на четвереньках.)  
Все зверюшки испугались  
И с лужайки разбежались. (Бег по кругу, взявшись за руки.)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Волк, попробуй их догнать!

### **Раз-два-три-четыре-пять**

Раз-два-три-четыре-пять,  
Вышел Мишка погулять. (Ходьба на месте.)  
Вот он всех зверят встречает, (Приседания.)  
В Лесную школу приглашает. (Хлопки в ладоши.)

### **Сели зайки**

Сели зайки на пеньки,  
Оттянули все носки, (Сели, вытянули носки.)  
Спины чуть прогнули  
И лопатки все сомкнули. (Прогнули спинки.)  
Посмотрите на зайчат,  
Как красиво все сидят  
Руки в стороны подняли (Руки в стороны.)  
И наклоны делать стали. (Наклоны, руки вперед.)  
Столько сделали наклонов,  
Сколько на поляне кленов.  
Столько сделали хлопков, (Хлопки перед собой.)  
Сколько там росло цветков.

### **Сидели два медведя**

Сидели два медведя  
На тоненьком суку. (Дети раскачиваются с ноги на ногу.)  
Один читал газету, (Читают газету.)  
Другой мешал муку. (Мешают муку.)  
Раз ку-ку, два ку-ку —  
Оба шлепнулись в муку. (Приседают и шлепаются на пол на спину, болтают в  
воздухе руками и ногами.)

### **Сова**

(Воспитатель выбирает водящего — сову, которая садится на стул. Дети ходят по  
группе, остановившись, изображают спящих птиц, Сова показывает, какая у нее  
большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.)

В лесу темно,  
Все спят давно.  
Все птицы спят,  
Одна сова не спит,  
Летит, кричит.  
Совушка-сова,  
Большая голова,  
На суку сидит,  
Головой вертит,  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг — как полетит!

### **Сорока, стрекотунья-белобочка**

Ура! Открыта Лесная Школа здоровья!  
Выбежали на лужайку  
Мишка, ослик, суслик, заяка. (Бег по кругу.)  
Звери стали кувыркаться,  
Прыгать, ползать и брыкаться. (Четыре прыжка на месте.)  
Их увидела сорока,  
Стрекотунья-белобочка. (Бег.)  
Полетела над лесами,  
Над морями, над полями, (Бег, взмахивая руками-«крыльями».)  
Над оврагами, дворами.  
Всех о том оповестила, (Упор присев.)  
Что... (Бег в противоположную сторону.)  
Открыта Лесная школа здоровья... (Физкультминутка начинается сначала.)

### **Хорошо гулять по лесу!**

Вот высокая сосна,  
К солнцу тянется она. (Потягивания — руки вверх.)  
Над поляной дуб старинный  
Ветви в стороны раскинул. (Потягивания —руки в стороны.)  
Приседаем, приседаем.  
Ножки полностью сгибаем, (Приседания.)  
Чтобы мышцы упражнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.

### **Фонопедическое упражнение «Муха»**

Над медведем возле уха  
Целый час жужжала муха:  
«Ж-ж-ж...»  
Комары летят,  
Летят и пищат:  
«З-з-зу, З-з-зу - укушу!»  
З-з-з...»  
«Ж-ж-ж... « — «З-з-з...»

(Дети проговаривают текст, разным по высоте голосом: за мух — низким, за комара — высоким.)

### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

### **Ветерок**

Подул ветерок, листья стали отрываться и падать с деревьев. (Дети дуют на свои ладони длительно и плавно, ощущая прохладу воздуха. Педагог наблюдает за тем, чтобы дети дышали «животом», не поднимали на вдохе плечи и не раздували на выдохе щеки.)

### **Загудел паровоз**

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

(Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по комнате и вернуться на свои места. Педагог показывает игрушечные поезда, принесенные детьми из дома.)