

## ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ



**Медвежата в чаще жили**

**Головой своей крутили**

**Вот так, вот так**

*(круговые движения головой)*

**головой своей крутили**

**Медвежата мед искали**

**Дружно дерево качали**

**Вот так, вот так**

*(поднять руки вверх и делать наклоны вправо влево)*

**Дружно дерево качали**

**А потом они ходили**

*(ходьба по-медвежьи)*

**И из речки воду пили**

**Вот так, вот так**

**И из речки воду пили**

*(наклоны туловища вперед)*

**А потом они плясали**

**Лапы выше поднимали**

*(высоко поднимают колени)*

**Вот так, вот так**

**Лапы выше поднимали**



## КОМПЛЕКС №1

1. Упражнение начиная, все на месте зашагаем  
Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим  
Взгляд, ребята, тоже выше, может Карлсон есть на  
крыше

2. Упражнение второе. Руки ставь за голову  
Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем  
Раз-два, раз-два, дружно делаем всегда

3. Упражнение номер 3, вверх немножко посмотри  
Руки вверх поочередно и легко нам и удобно  
Раз, два, три, четыре, плечи разверни пошире

4. Очень любим упражнение:  
Руки к плечам, круговые движения.  
Раз-вперед, два-назад, физкультуре каждый рад.

5. Руки к бедрам, ноги врозь, так давно уж повелось.  
Физкультура каждый день прогоняет сон и лень  
Три наклона делай вниз, на четвертый поднимись

6. Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться любят дети  
Раз-направо, раз-налево,  
пусть окрепнет наше тело



7. В заключение, в  
добрый час, мы  
попрыгаем сейчас  
Раз, два, три, четыре, нет  
детей сильнее в мире

На лесной опушке  
В маленькой избушке  
Жил был Мишка-Топтышка  
Рядом с ним не зная бед,  
Жил был зайчика-сосед  
А за ними на горе  
Жила лисонька в норе  
Рано утром по порядку  
Выходили на зарядку  
Топ, топ. Топ  
Шагает Мишка  
Следом зайка – шалунишка,  
Третьей лисонька идет,  
Словно хитрая плывет  
Раз, подняли быстро лапки,  
Наклонившись до земли,  
Дружно, весело шагая  
Разминались, как могли  
Вот звенит звонок веселый,  
Всех зовет в лесную школу  
Начинается урок  
Большой знаток искусств –  
Сурок  
Посмотрите. Дети, на портреты  
эти  
Много слов не говорите  
Настроение покажите  
(Звучит грустная музыка).  
(Звучит веселая музыка).  
Вот закончился урок  
Похвалил их всех Сурок.



*Выходит ребенок. Руки вытянуты вперед, кисти рук опущены, переваливается с ноги на ногу.*

*Прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях.*

*Ходьба крадущимся шагом, с поворотом головы.*

*Повтор упражнений, имитирующих животных.*

*Руки вверх, машут кистями.*

*Наклоны вперед.*

*Ходьба на месте.*

*Прыжки «веселые ножки».*

*Дети идут по кругу, подражая движениям животных.*

*Дети изображают грустные портреты.*



