**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – ИГРЫ**

**«Как живешь?»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| – Как живешь?– Вот так!– Как идешь?– Вот так!– Как бежишь?– Вот так!– Ночью спишь?– Вот так!– Как берешь?– Вот так!– А даешь?– Вот так!– Как шалишь?– Вот так!– Как грозишь?– Вот так! | *Показываем большие пальцы обеих рук, держа их вверх.**Маршируем.**Бег на месте.**Ладошки соединяем вместе и кладем на них голову.**Прижимаем ладошку к себе.**Ладошку от себя вперед.**Надуваем щечки и кулачками мягко ударяем по ним.**Погрозить пальцем вперед или друг другу.* |

**«Если нравится тебе, то делай так…»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| **1-й****куплет** | Если нравится тебе,то делай так…Если нравится тебе,то делай так…Если нравится тебе, то ты другому покажи.Если нравится тебе,то ты скажи:  «Хо-ро-шо!» | *2 раза хлопаем в ладоши.**2 раза хлопаем в ладоши.**Руки на поясе. В такт музыке выполняем приседания с поворотом влево и вправо.**Хором произносим:* *«Хо-ро-шо!»* |
| **2-й****куплет** | Если нравится тебе,то делай так…(*Далее идет текст, как в первом куплете.*) | *Руки на поясе.**Топаем на месте: раз-два.**Руки на поясе. В такт музыке выполняем приседания с поворотом влево и вправо.* |
| **3-йкуплет** | Если нравится тебе,то делай так…(*Далее идет текст, как в первом куплете*.) | *Руки на поясе.**Наклоняем голову влево-вправо.**Руки на поясе. В такт музыке выполняем приседания с поворотом влево и вправо.* |
| **4-йкуплет** | Если нравится тебе,то делай так…(*Далее идет текст, как в первом куплете*.) | *Руки на поясе.**Большие наклоны влево-вправо.**Руки на поясе. В такт музыке выполняем приседания с поворотом влево и вправо.* |

**«Буги-Вуги»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 | 3 |
| **1-й****куплет** | Руку правую вперед,а потом ее назад,А потом – наобороти немного потрясем.Мы танцуем «Буги-Вуги»,поворачиваясь в круге,И в ладоши хлопаемвот так: раз-два! | *Дети стоят в кругу лицом друг к другу.**Движения выполнять по содержанию текста.**Пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте.**2 раза хлопаем в ладоши.* |
| **Припев:** | Буги-ВугиO’key!Буги-ВугиO’key!(Припев повторяем 2 раза.) | *Двигаемся вперед.**Показываем большие пальцы обеих рук, выставляя при этом правую ногу вперед на пятку.**Двигаемся вперед.**Показываем большие пальцы обеих рук, выставляя при этом правую ногу вперед на пятку.* |
| **2-й** **куплет****Припев:** | Руку левую вперед, а потом ее назад, А потом – наобороти немного потрясем.Мы танцуем «Буги-Вуги», поворачиваясь в круге. И в ладоши хлопаем вот так: раз-два!(Тот же.) | *Движения выполнять по содержанию текста.**Пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте.**2 раза хлопаем в ладоши.**Движения те же.* |
| **3-й****куплет****Припев:** | Ногу правую вперед, а потом ее назад, А потом – наобороти немного потрясем.Мы танцуем «Буги-Вуги», поворачиваясь в круге. И в ладоши хлопаем вот так: раз-два!(Тот же.) | *Движения выполнять по содержанию текста.**Пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте.**2 раза хлопаем в ладоши.**Движения те же.* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| **4-й****куплет****Припев:** | Ногу левую вперед,А потом ее назад, А потом – наоборотИ немного потрясем.Мы танцуем «Буги-Вуги», Поворачиваясь в круге. И в ладоши хлопаем Вот так: раз-два!(Тот же) | *Движения выполнять по содержанию текста.**Пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя на месте.**2 раза хлопаем в ладоши.**Движения те же.* |

**«Зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 | 3 |
| **1-й****куплет** | Ну-ка, зайка, выходи!Ну-ка, серый, выходи!Зайка, зайка, попляши,Ну-ка, серый, попляши! | *Правой рукой выполняем зазывающие движения.**Левой рукой выполняем зазывающие движения.**Руки в стороны, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в правую сторону.**Руки в стороны, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в левую сторону.* |
| **2-й****куплет** | Ручками похлопай,Ножками потопайИ немножко покружись,Всем нам низко поклонись. | *Движения выполнять по содержанию текста.* |
| **3-й****куплет** | Зайка, зайка, берегись,Под кусточком – хитрый лис.Хочет зайку он схватить,Хочет зайку изловить. | *Грозим правой рукой,**Грозим левой рукой.**Обнимаем себя обеими руками.**Повторяем движение.* |
| **4-й****куплет** | Зайка, ушки навостриИ в избушку побеги,Спрячься дома у себя, –Не поймает лис тебя. | *Ладошками изображаем «ушки на макушке».**Бег на месте.**Приседаем на месте, руки на колени, голова опущена.**Правую руку поднимаем вверх и опускаем вниз.* |

**«У оленя дом большой»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| У оленя дом большой,Он сидит, глядит в окошко.Зайка по полю бежит,В дверь к нему стучит:«Тук-тук, дверь открой,Там в лесу охотник злой».«Зайка, зайка, забегай!Лапку мне давай». | *Руки над головой – изображаем крышу дома.**Правым кулачком подпираем щёчку; левой рукой поддерживаем правую.**Бег на месте.**Топот ногами, руки на поясе.**Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.**Руки на поясе, поочередно поворачиваемся вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад.**Зазывные движения рукой.**Протягиваем руки с открытой ладонью.* |

**«Весёлые мартышки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| Мы – весёлые мартышки,Мы играем громко слишком,Мы в ладоши хлопаем,Мы ногами топаем,Надуваем щёчки,Скачем на носочкахИ друг другу дажеЯзычки покажем.Дружно прыгнем к потолку,Пальцы поднесём к виску,Оттопырим ушки,Хвостик – на макушке.Шире рот откроем,Гримасы все состроим.Как скажу я цифру «три» –Все с гримасами замри!«Раз-два-три!» | *Движения выполнять по содержанию текста.* |

**«Зверобика»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 | 3 |
| **1-й****куплет** | Уселась кошка на окошко.И стала лапкой ушко мыть.И мы движение за кошкойРукою можем вам изобразить.1, 2, 3 – ну-ка, повтори.3, 4, 5 – повтори опять. | *Наклоны головы вправо-влево.**Круговые движения ладошкой поочередно возле правого и левого уха.**Хлопки в ладоши.**Круговые движения ладошкой поочередно возле правого и левого уха.* |
| **2-й****куплет** | Змея ползет лесной тропой,Как лента по земле скользит.И мы движение такоеРукою можем вам изобразить.1, 2, 3 – ну-ка, повтори.3, 4, 5 – повтори опять. | *Извивающие движения туловищем.**Рукой показываем такое движение.**Волнообразные движения рукой.* |
| **3-й****куплет** | Мартышка к нам спустилась с ветки.Мартышка хочет погулять.Ведь обезьяны – наши предки,А предков, дети, надо уважать!1, 2, 3 – ну-ка, повтори,3, 4, 5 – повтори опять. | *Имитация движения спуска по канату.**Подскок на месте.**Имитация движения спуска по канату* |

**«На бабушкином дворе»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Лады, лады, ладушки.Едем в гости к бабушке.К нашей милой бабушке,Бабушке-Забавушке.Едут к ней ребятушки,Милые внучатушки. | *Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом.* |
| Вот идет петушок,Гордо поднял гребешок.Красная бородка,Важная походка. | *Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Дети активно «машут крыльями» – поднимают и опускают руки.* |
| Вышла курочка гулять,Свежей травки пощипать. | *Дети идут на носках, сложив руки за спиной.* |
| А за ней ребятки –Жёлтые цыплятки. | *Легкий бег, руки отведены назад, «помахивание», как «крылышками», кистями рук.* |
| Вот козлёнок озорнойВдруг затряс бородой,Головой качает, Рожками пугает. | *Дети подпрыгивают, отталкиваются одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо-влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя рожки козлёнка.* |
| Кошка очень хороша,Ходит мягко, не спеша. | *Дети идут мягким пружинистым шагом* |
| Сядет, умывается,Лапкой вытирается. | *Образное движение «кошка умывается»* |
| Вот щенок озорной.Он с лохматой головой,Бегает и лает,Во дворе играет. | *Дети выполняют легкий «пружинистый» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собаки) приподнята* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| Уточка-голубушкаПо двору идёт.Уточка вразвалочкуДеточек ведёт. | *Дети идут шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, как крылышки.* |
| Вот весёлые ребятки,Розовые поросятки. | *Дети стоят на месте, руки у них согнуты в локтях;*  |
| У них носик пятачком,Хвостики торчат крючком. | *с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево.* |
| Цок, цок, цок, цок,Вот лошадка-серый бок. | *Обыкновенный шаг с высоким подниманием ноги.**Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.* |
| Начала она скакать, Приглашает поиграть! | *Бег, колени поднять высоко, носочек ноги оттянуть, корпус слегка отклонить назад.* |
| Лады, лады, ладушки.Где были? – У бабушки!Нас бабуся привечала,Всех ребяток угощала. | *Дети идут друг за другом или двигаются врассыпную.* |
| До свиданья, бабушка,Бабушка-Забавушка! | *Дети помахивают рукой, прощаясь с бабушкой.* |

**«Лесные жители»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Добрый лес, старый лес.Полон сказочных чудес!Мы идём гулять сейчасИ зовём с собою вас! | *Широко разводим руки в стороны.**Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.**Ходьба.* |
| Ждут вас на лесной опушкеПтички, бабочки, зверюшки, | *Присесть.**Медленно поднимаемся, повороты вправо-влево с вытянутыми руками.* |
| Паучок на паутинке, | *Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие движения вниз.* |
| И кузнечик на травинке! | *Пальцами левой руки выполняем от плеча правой руки перебирающие движения вниз.* |
| Мышка, мышка,Серое пальтишко.Мышка тихо идёт,В норку зёрнышко несёт. | *Мягкий пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.* |
| А за мышкой шёл медведь,Да как начал он реветь:«У-у! У-у!Я вразвалочку иду!» | *Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону* |
| А весёлые зайчата – Длинноухие ребята –Прыг да скок, прыг да скок,Через поле за лесок. | *Прыжки. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке».* |
| Шёл по лесу серый волк,Серый волк – зубами щёлк!Он крадётся за кустами,Грозно щёлкает зубами! | *Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно вынести вперед.* |
| Вот лягушка по дорожкеСкачет, вытянувши ножки.По болоту скок-скок-скок,Под мосток – и молчок. | *Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперед.* |
| Ой, ты дедушка – ежок,Не ходи на бережок!Там промочишь ножки,Теплые сапожки! | *Легкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| Ищут маму медвежата,Толстопятые ребята,Неуклюжие, смешные,Все забавные такие. | *Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.* |
| В воздухе над лужицейСтрекозы быстро кружатся.Взлетают и садятся,На солнышке резвятся. | *Бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть.* |
| Вот ползёт сороконожкаПо тропинке на дорожку.Спинка изгибается,Ползёт-переливается. | *Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего.* |
| Нес однажды муравейДве травинки для дверей:На полянке, под кустом,Муравьишка строит дом. | *Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече.* |
| Птички в гнёздышках проснулись,Улыбнулись, встрепенулись:«Чик-чирик, всем привет!Мы летаем выше всех!» | *Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.* |
| До свиданья, старый лес,Полный сказочных чудес! | *Помахивание рукой.**Поворот вправо-влево с вытянутыми руками**Ходьба.* |
| По тропинкам мы гуляли,На полянке поскакали,Подружились мы с тобой,Нам теперь пора домой. | *Прыжки.**Широко разводим руки в стороны.**Ходьба.* |

**«Заводные игрушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Посмотрите, в магазинеВсе игрушки на витрине:Заводные зайчики,Куколки и мячики,Пушистые котята, | *Широко разводим руки в стороны.**Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.* |
| Матрёшки, медвежата –Все на полочках сидят,С нами поиграть хотят.Вот солдатики стоят,Начинается парад! | *Присесть.**Прыжки.**Исходное положение – стойка «смирно».* |
| Раз, два, три, четыре, пять –Начинаем мы шагать. | *Дети маршируют друг за другом или двигаются врассыпную.* |
| Вот бегут машины,Шуршат своими шинами.Жёлтые и красные –Все такие разные. | *Выполняют дробный топающий шаг с продвижением вперед. Спина прямая, голову низко не опускать, ноги согнуть в коленях.* |
| Бум-бум, тра-та-та!Барабан гремит с утра –Зайчики играют,Лапкой ударяют. | *Дети имитируют игру на барабане.**Выполнить легкие прыжки на двух ногах (то на одной, то на другой ноге попеременно).* |
| Медвежонок взял гармошку,Поиграть решил немножко.Раз, два! Поворот…Он танцует и поёт. | *Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Имитируют руками игру на гармошке – «сдвигают и растягивают меха» «гармони». Затем не спеша, пружиня в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя.* |
| Вот матрёшки-крошки, | *Руки на поясе, полуприседания с поворотом вправо-влево.* |
| Пёстрые одежки,Яркие платочки. | *Руками держим «кончики платочков», выполняя наклоны вправо-влево.* |
| Розовые щёчки. | *Трем щёчки.* |
| Вот забавная мартышка, Обезьяна-шалунишка.Раз и два, опять наклон!Хочет поиграть хвостом! | *Руки сгибаем в локтях, развернув ладошки наружу и растопырив пальчики. Дети выполняют наклоны в одну и в другую стороны.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| Вот утята – малыши,Тоже очень хороши.Жёлтые головкиНаклонили ловко. | *Дети наклоняются вперед и выпрямляются. Руки – «крылышки» находятся за спиной, голова при наклоне не опускается.* |
| Эй, скорее посмотри!Куклы танцевать пошли.Ножки выставляют,В гости приглашают. | *Руки слегка отвести в стороны и раскрыть ладошками наружу. Поочередно выставлять на пяточку то правую, то левую ногу.* |
| Вот какой весёлый мячик,Так и скачет, так и скачет!Мне б его скорей поймать,Чтобы снова поиграть. | *Прыжки.* |
| Всех красивей паровоз:Две трубы и сто колес.Ну а едут в нем игрушки –Куклы, зайчики, петрушки. | *Дети имитируют движение паровозика, выполняя дробный топающий шаг с продвижением вперед.* |

**«Мы играем»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Мы играем целый день,Целый день играть не лень.Ты, смотри, не отставай,Все за нами повторяй. | *Руки на поясе. Выполняем полуприседания с поворотом вправо-влево* |
| Мы поднимем руки вверх,Сразу станем выше всех. | *Дети идут на носках, руки поднимают вверх.* |
| Вот идет подъемный кран,Перевозит грузы сам.Руки ниже опустиИ достанешь до земли.Тихо-тихо мышь идет,Потому что рядом кот.Неваляшки-малышиДаже очень хороши.Низко наклоняются,Звоном заливаются.Гоп-гоп, конь живой,С настоящей головой,С настоящей гривой,Вот какой красивый.Пони бегает по кругу,Улыбнется мне, как другу.Если очень захочу –Вместе с пони поскачу.На колени руки сложим,На кого же мы похожи?Это карлик-старичок,Он согнулся, как крючок.Вот шагает великан,Как большой подъемный кран.Рощу, речку и лугаОн пройдет за два шага. | *Выполнять движение на пятках, руки убрать за спину, сложив «замочком».**Дети, полуприсев, выполняют движение «гусиного» шага.**Дети двигаются мягким шагом на носках, слегка прогнув спину, показывая всем животик, и в шаге выше обычного приподнимют колени.**Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.**Дети сгибают в локтях руки («берут вожжи»), идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носочек.**Бег с высоким подниманием ног. В руках воображаемые вожжи, корпус слегка отклонить назад.**Ноги расставить на ширину плеч и согнуть в коленях. Тяжесть тела дети переносят с одной ноги на другую, при этом ноги в коленях не выпрямляют.**Дети двигаются широким шагом, руками, свободно раскачивающимися вдоль корпуса, помогают движению.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| Шел по лесу добрый гномС разноцветным колпачком.Шел и песню напевал,И вразвалочку шагал.Двурогий верблюдПо пустыне идёт,Шагает достойно,Поклажу несёт.Вот шагает добрый слон,Всем на свете шлёт поклон.Вот олень – красавец стройный,Благородный и спокойный.У него рога ветвисты,Ноги тонки, ноги быстры.Мы играем целый день,Целый день играть не лень. | *Дети идут вразвалочку; руки сложены «топориком» на плече.**Дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед-назад.**Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной. В такт каждому шагу ребенок слегка покачивает головой.**Дети шагают, высоко поднимая ноги.**Слегка согнутые в локтях руки дети поднимают над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачивают ладошками в стороны.**Бег с высоким подниманием ног.**Руки на поясе. Выполнить полуприседания с поворотом вправо-влево.* |

**«В гости к Винни-Пуху»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Кто в гости ходит по утрам,Тот поступает мудро.Пусть солнце светит только нам, | *Дети двигаются бодрым шагом. Руки свободны, дети раскачивают руками вдоль корпуса, помогая себе при ходьбе.* |
| И ясным будет утро!Веселым будет утро! |  |
| Здравствуй, милый Пятачок.Ты опять спешишь, дружок?По тропинке пробеги,Только под ноги смотри. | *Дети выполняют легкий бег на носках. Руки сгибают в локтях и слегка прижимают к груди.* |
| Добрый наш Иа-Иа,Что-то грустный ты с утра –Как печально ты вздыхаешь,Головой своей качаешь! | *Дети стоят, убрав руки за спину. Выполняют повороты туловищем вправо-влево, слегка покачивая головой.* |
| Ну а этот умный кролик,Он морковкой нас накормит.Приглашает поиграть,В огороде поскакать. | *Легкие прыжки.* |
| Это – мудрая сова,Только спит она с утра.Ночью совушка летает,Своим криком всех пугает. | *Дети, как крыльями, машут руками вверх-вниз. Движения рук мягкие, плавные.* |
| Рано-рано поутруСкачет крошка Кенгуру.Посмотрите, как он скачет:Вправо, влево, будто мячик! | *Дети выполняют прыжки с продвижением вперед или на месте с разворотом корпуса вправо-влево.* |
| Посмотрите, Тигра мчится,Хочет с нами подружиться.Приглашает поразмятьсяИ вприпрыжку пробежаться. | *Дети выполняют широкий пружинистый бег.* |
| Добрый мишка Вини-Пух,У него отличный слух.Он нас в гости поджидает,Танцевать всех приглашает. | *Дети кружатся «вразвалочку» на слегка расставленных в стороны и согнутых в коленях ногах.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| У Вини-Пуха есть пыхтелки,Вздыхалки, фыркалки, сопелки.Наш Пух советует друзьям:«Ходите в гости по утрам!»Тарам-парам, тарам-парам,Ходите в гости по утрам. | *Бодрый шаг.* |

**«Весёлый зоосад»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Описание движений** |
| 1 | 2 |
| Мы шагаем в зоосад,Побывать там каждый рад! | *Ходьба.* |
| Там медведи и пингвины,Попугаи и павлины.Там жирафы и слоны,Обезьяны, тигры, львы. | *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.* |
| Все мы весело играемИ движенья выполняем. | *Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.* |
| Это – лев. Он царь зверей,В мире нет его сильней.Он шагает очень важно,Он красивый и отважный. | *Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.* |
| А смешные обезьяныРаскачали так лианы, | *Исходное положение: стоя на месте ноги на ширине плеч руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях, дети выполняют небольшие полуприседания.* |
| Что пружинят вниз и вверхИ взлетают выше всех! | *Прыжки с хлопками над головой.* |
| А вот добрый, умный слон. | *Дети ставят ноги на ширине плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят в стороны.* |
| Посылает всем поклон,Он кивает головойИ знакомится с тобой. | *Пальцы рук прижимать к голове. Дети выполняют наклоны туловищем вперед-вправо, вперед-влево.* |
| Лапку к лапке приставляя,Друг за другом поспевая,Шли пингвины дружно в ряд,Словно маленький отряд. | *Дети двигаются мелким семенящим шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятку приставляют к пятке; носки разведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпусом слегка раскачивают вправо-влево.* |
| Кенгуру так быстро скачет,Словно мой любимый мячик. | *Дети сгибают в локтях руки и начинают выполнять легкие прыжковые движения: вправо-влево, вперед-назад.* |
| Вправо-влево, поворот,Прыжок назад, потом вперёд. | *Движения соответствуют тексту.* |

*Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| Мишка головой мотает,К себе в гости приглашает.Он вразвалочку идет,Танцевать с собой зовет. | *Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки, согнутые в локтях, нужно поднять до уровня плеч. Приподнимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются из стороны в сторону.* |
| Вот змея, она пугает | *Волнообразные движения правой рукой.* |
| И к себе не подпускает. | *Волнообразные движения левой рукой.* |
| По земле ползет она,Извивается слегка. | *Волнообразные движения туловищем.* |
| Вот павлин. Он чудо-птицаИ всегда собой гордится.Выступает ровно, прямо.Смотрит гордо, величаво! | *Дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытянув носочек, с одной ноги на другую.* |
| Пони бегает, резвится,Хочет с нами подружиться.И в тележке расписнойПокатает нас с тобой. | *Выполняют движения легкого бега с высоким подъемом ног.* |
| Вот и вечер наступает,Зоосад наш засыпает,Засыпает до утра,Нам уже домой пора. | *Ходьба.* |