



### Упражнение 1

Пошел котик на торжок,  
Купил котик пирожок.  
Пошел котик на улочку,  
Купил котик булочку.  
Самому бы съесть?  
Или Бореньке съесть?  
Я и сам укушу,  
Да и Бореньке снесу!

### Упражнение 2

Как у нашего кота  
Шубка очень хороша,  
Как у котика усы  
Удивительной красы,  
Глаза-смелые, зубы-белые.  
Выйдет котя в огород,-  
Всполошится весь народ.  
И петух и курица  
С деревенской улицы  
Станут котю в гости звать,  
Станут котю угощать

Спокойная ходьба детей.

Имитация движений «пирожка».

Ходьба детей на месте.

Разводят руки в стороны.

Руки вперед и обратно к груди.

Повороты туловища вправо-влево.

Ип: о.с. руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

Ип: о.с. руки от груди развести в стороны и обратно.

Ип: о.с. повороты головы в стороны

Ходьба на месте с высоким подниманием ног.

Ип: ноги слегка расставлены.

Наклоны вперед.

Подскоки на месте (можно с продвижением вперед).

### **Упражнение 3**

Поскорей посмотри:  
Мы надули пузыри.  
Синий, красный, голубой,  
Выбирай себе любой!

Поднять руки вверх.  
Разведение рук в стороны.  
Подскоки на месте.  
Бег детей.

### **Упражнение 4**

Большие ноги шли по дороге,  
Маленькие ножки бежали по дорожке

Ходьба друг за другом.  
Бег детей.

### **Упражнение 5**

Наши уточки с утра  
Кря-кря! Кря-кря-кря!

Повороты туловища в стороны.

### **Упражнение 6**

Барашеньки-крутороженьки  
По лесам ходили, по дворам бродили,  
В скрипочку играли,  
Ваню потешали.  
А совица из леса  
Глазами хлоп-хлоп.  
А козлище из хлевища  
Ножищами топ-топ.

Ходьба друг за другом.  
Разведение рук в стороны.  
Махи руками (в стороны).  
Топание ногами (подскоки).

### **Упражнение 7**

Буратино потянулся.  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать!

Действия согласно тексту.

### **Упражнение 8**

Зайцы скачут- скок-скок,  
Да на беленький снежок.  
Приседают, слушают,  
Не идет ли волк.  
Раз- согнуться, разогнуться ,  
Два- нагнуться, потянуться.  
Три- в ладоши три хлопка,  
Головой три кивка.

### **Упражнения 9**

Травка зеленеет,  
Солнышко блестит,  
Ласточка с весною  
В гости к нам летит.

### **Упражнения 10**

Сорока- белобока  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала, этому дала, этому дала.  
А этому не дала:  
Ты воды не носил,

Дров не рубил,  
Кашу не варил,  
Тебе нет ничего!

### **Упражнение 11**

Здравствуй, Васька-козёл,  
Если в гости пришел.  
Угощайся травкой,  
Да смотри не чавкай.

### **Упражнение 12**

Топ-топ по земле,  
Ведь земля-то наша.  
И для нас на ней растут  
Пироги да каша!

Подскоки.  
Топание ногами.  
Приседание.

Наклоны туловища вперед.  
Приседание.  
Хлопки в ладоши.  
Кивание головой.

Приседание.  
Поднять руки вверх, потянуться.  
Развести руки в стороны.  
Бег в разных направлениях.

Прыжки детей.  
Имитация движений «варить».  
Имитация движений «кормила».  
Хлопки в ладоши.  
Развести руки в стороны.  
Покачивание туловища из стороны в сторону.  
Наклоны туловища вперед.  
Имитация движений «варить».  
Подскоки детей на месте.

Разведение рук в стороны.

Наклоны туловища вперед  
(приседание).

Спокойная ходьба детей.  
Приседание, дотронуться до пола.  
Поднимание рук вверх.  
Повороты туловища вправо-влево.

### Упражнения 13

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

### Упражнение 14

Котик серенький присел  
На печурочке  
И тихонечко запел  
Песню Юрочке.  
Вот проснулся петушок,  
Встала курочка.  
Поднимайся, мой дружок,  
Встань, мой Юрочка!

### Упражнение 15

Котик серенький присел,  
Киска, киска, брысь!  
На дорожку не садись!  
Наша деточка пойдет,  
Через киску упадет!

### Упражнение 16

Совушка-сова,  
Большая голова,  
На суку сидит,  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.

### Упражнение 17

Как у нашего кота  
Шубка очень хороша.  
Как у котика усы  
Удивительной красы.  
Глаза смелые, зубы белые.

Махи руками из стороны в стороны.  
Повороты головы в стороны.  
Имитация умывания глаз.  
Имитация умывания щек.  
Подскоки на месте.

Приседания.

Повороты туловища вправо-влево,

Взмахи руками вверх-вниз.

Подскоки на месте.

Приседание.

Топание ногами.

Подскоки детей.

Ходьба на месте.

Повороты туловища.

Поднять руки вверх.

Приседание.

Повороты головы.

Медленный бег.

Повороты туловища вправо-влево.

Повороты головы.

Подскоки на месте.

### Упражнение 18

Там котик усатый  
По садику бродит,  
А козлик рогатый  
За котиком ходит.  
И лапочкой котик  
Помадит свой ротик,  
А козлик седою  
Трясет головою.

### Упражнение 19

Мы варили суп, суп  
Из перловых круп, круп.  
Получилась каша.  
То-то горе наше!  
Замесили тесто,  
А оно ни с места!  
Замесили на дрожжах-  
Не удержишь на вожжах.

### Упражнение 20

Ой, ду-ду,ду-ду,ду-ду-  
Потерял пастух дуду,  
А я дудочку нашла,  
Пастушку я отдала.  
На-ка, милый пастушок,  
Ты спеши- ка на лужок.  
Там буренка лежит,  
На теленка глядит.  
А домой не идет,  
Молока не несет.  
Надо кашу варить,  
Детку кашей кормить.

### Упражнение 21

Еду -еду к бабе с дедом  
На лошадке в красной шапке!  
По ровной дорожке,  
На одной ножке.  
Все прямо и прямо,  
А потом вдруг...в яму!

Ходьба детей.  
Ходьба детей друг за другом  
(воспитателем).

Поочередное поднятие рук.

Повороты головы в разные стороны.

Имитация движения варки.

Хлопки руками.

Разведение рук в стороны.

Наклоны головы.

Имитация движений замешивания  
теста.

Подскоки на месте.

Бег детей в разных направлениях.

Имитация игры на дудке.

Разведение рук в стороны.

Поднятие рук вверх, потянуться.

Повороты туловища вправо- влево.

Наклоны вперед с вытянутыми  
руками.

Ходьба на месте, высоко поднимая  
колени.

Лежа на полу, руки перед грудью,  
повороты головы влево-вправо.

Приседание на двух ногах.

Подскоки на месте.

«Пружинка» на месте.

Ходьба.

Поочередное поднятие ног.

Прыжки на месте.

Присесть (или упасть).

### **Упражнение 22**

Дуют ветры, ветры буйные.

Ходят тучи, тучи темные.

Не видать в них света белого,

Не видать в них солнца красного.

### **Упражнение 23**

Привяжу я козлика

К белой березе.

Привяжу рогатого

К белой березе.

Стой, мой козлик,

Стой, не бодай!

Белая береза,

Стой, не качайся!

Бег детей в разных направлениях.

Ходьба детей друг за другом по кругу

Повороты туловища в разные  
стороны.

Поднять руки вверх, потянуться.

Ходьба детей друг за другом.

Показать «рожки» на голове.

Пригрозить пальчиком, топнуть  
ногой.

Руки на поясе, повороты туловища.