**Физкультурные минутки и игровые упражнения**

**Упражнение «Ку-ку!»**

**Цель:**развитие координации движений, слуховой памяти.

Ася цветов нарвала

В лесу, на бережку *(имитации движений девочки).*

Березка ей кивала *(дети кивают головой),*

Кукушка куковала: ку-ку! *(руки рупором, кукуют).*

Мы зайчика видали *(руки козырьком ко лбу, смотрят по сторонам),*

Прижался он к пеньку *(имитация испуга).*

Его бы поймали –

Кукушка испугала *(изображают испуг, произносят: ку-ку).*

**Упражнение «Арбуз»**(по З. Александровой)

**Цель:**развитие согласованности движений.

Вот какой у нас арбуз *(сцепленные руки кругом) –*

Замечательный на вкус *(изображение, как едят ломоть арбуза).*

Даже нос и щеки *(трогают нос, трут щечки)*

Все в арбузном соке.

**Упражнение «Работа»**

**Цель:**развитие координации движений.

Как петух в печи пироги печет *(дети «сажают» на лопату пирог и отправляют в «печь»).*

Кошка на окошке рубаху шьет *(имитация шитья иглой).*

Поросенок в ступе горох толчет *(показывают).*

Конь у крыльца в три копытца бьет. *(По три раза левой и правой ногой ударяют по полу.)*

Заяц у осинки лыко дерет. *(Руками показывают царапание.)*

Белочка на веточке орешки грызет. *(Бьют кулачком о кулачок обеих рук, орешки колют.)*

Лисонька-плутовка с курочек перышки рвет. *(Показывают, как щиплют перья.)*

**Упражнение «Спортсмен»**

**Цель:**развитие согласованности и координации движений.

*Следуя тексту, дети имитируют движения, которые совершают спортсмены.*

Занимайся волейболом. *(«Забивают» в корзину мяч.)*

Греблей *(«гребут» веслами),*плаваньем *(«плывут»),*футболом *(«бьют» ногой по мячу).*

На коньках зимой гоняй *(«скольжение» на коньках).*

Езди на велосипеде *(«крутят» педали).*

И всегда стремись к победе.

**Упражнение «Стойкий оловянный солдатик»**

**Цель:**развитие внимания, выдержки, согласованности действий.

Д е т и. Раз, два, три, четыре, пять.

  Будем дружно мы шагать! *(Шагают на месте.)*

Воспитатель. На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

*(Становятся на правую ногу.)*

Ногу левую – к груди,

*(Подтягивают левую ногу к груди.)*

Да смотри не упади!

А теперь постой на левой,

*(Становятся на левую ногу.)*

Д е т и. Если ты солдатик смелый.

Воспитатель. Все, закончилась игра,

За уроки, детвора! *(Садятся на свои места.)*

**Упражнение «Две птички»**

**Цель:**развитие активного внимания, быстроты реакции.

Летели две птички, *(изображают полет птичек, делая взмахи обеими руками)*

Собой невелички *(опускают правую руку к полу на высоту 15–20 см).*

Как они летели? *(Руки в стороны, изображают полет птиц.)*

Все люди глядели. *(Поднимают головы кверху, над глаза-
ми – козырек из ладошек.)*

Как они садились? *(Приседают.)*

Все люди дивились. *(Мимика удивления, втянув голову в плечи.)*

Упражнение можно повторить 2–3 раза.

**Упражнение «Косари»**

**Цель:**развитие согласованности действий, координации движений.

Тишина стоит вокруг. *(Указательный палец прижать к губам.)*

Вышли косари на луг.*(Шагают на месте.)*

Взмах косой туда-сюда.*(Махи прямыми руками вправо-влево с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)*

Делай «раз» и делай «два».

**Упражнение «Буратино»**

**Цель:**развитие внимания, воображения, согласованности действий.

Буратино потянулся, *(Повторяют действие.)*

Раз нагнулся, два нагнулся. *(Наклоняются вперед-назад.)*

Руки в стороны развел. *(Руки разводят в стороны.)*

Ключик, видно, не нашел. *(«Ищут» на полу руками.)*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. *(Становятся на носочки, легко подпрыгивают.)*

**Упражнение «Две лягушки»**

**Цель:**тренировка слухового внимания, развитие активного внимания, воображения.

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались. *(Показывают процесс умывания сначала правой, потом левой рукой.)*

Полотенцем растирались. *(Воображаемое полотенце держат правой и левой руками. Правая рука зажата в кулак чуть выше головы. Левая отведена назад, ниже поясницы. Движения руками по диагонали вверх-вниз. Затем положение рук меняется и движения повторяются.)*

Ножками топали. *(Топают ножками.)*

Ручками хлопали. *(Хлопают ручками.)*

Вправо, влево наклонялись. *(Наклоны вправо, влево.)*

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям – физкультпривет!

**Упражнение «Пильщики»**

**Цель:**развитие воображения, чувства партнера.

Мы сейчас бревно распилим: раз, два, раз, два.

Будут на зиму дрова. *(Изображают пиление дров.)*

**Упражнение «Две свинки»**

**Цель:**тренировка слухового внимания, воображения.

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки –

Туки-туки-туки-тук!

Туки-туки-туки-тук! *(Легкие движения кистей рук. Кисть отскакивает от «машинки» на ударной гласной.)*

И постукивают, и похрюкивают –

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! *(Темп речи ускоряется и динамика увеличивается.)*

**Упражнение «Наш отдых»**

**Цель:**развитие согласованности действий.

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места.

Шаг на месте, левой, правой,

Раз и два, раз и два. *(Шагают на месте.)*

Прямо спину всем держать. *(Выпрямляют спину.)*

Раз и два, раз и два! *(Шагают на месте.)*

И под ноги не смотрите. *(Круговые движения головой.)*

Раз и два, раз и два! *(Шагают на месте.)*

**Упражнение «Вышли на зарядку»**(сл. Л. Мироновой, муз. Е. Тиличеевой)

**Цель:**развитие согласованности движений, чувства ритма.

*Желательно проводить в музыкальном сопровождении.*

Малыши, малыши – дружные ребятки. *(Хлопают в ладоши в такт.)*

Малыши, малыши вышли на зарядку. *(Шагают на месте.)*

Вот так, вот так! *(Наклоны вправо-влево.)*

Вышли на зарядку. *(Прыжки с поворотом вокруг себя.)*

Раз, два, три! Ноги поднимайте.

Раз, два, три! Руками вращайте.

Потянитесь дружно – раз, два, три.

Закаляться нужно – вот так, вот так! *(Руки на поясе, наклоны.)*

Потянитесь дружно – раз, два, три.

Сели и привстали – раз, два, три. *(Встают и приседают, встают и приседают.)*

Малыши, малыши – дружные ребятки. *(Хлопают в ладоши.)*

Малыши, малыши сделали на зарядку.

**Упражнение «Журавли»**

**Цель:**тренировка слухового внимания, координации движений, мимики.

Журавли летят. *(Волнообразные взмахи руками.)*

На всю Русь кричат. *(Изображают рупор руками и кричат.)*

Гу-гу-гу, гу-гу-гу! Мы весну несем, звонко про нее поем.

*(Мимический показ пения, изображение цветущих растений по представлению.)*

**Упражнение «Плим»**(по стихотворению И. Токмаковой)

**Цель:**развитие координации движений, мимики, чувства ритма.

Тряпка – это тряпка, тряпкой вытру стол. *(Показывают, как вытирают стол.)*

Шапка – это шапка – оделся и пошел. *(Показывают, как надевают шапку обеими руками.)*

И я придумал слово, смешное слово – плим.

И повторяю снова – плим, плим, плим. *(Повторяют и хлопают в ладоши.)*

Вот прыгает и скачет – плим, плим, плим *(повторяют и подпрыгивают),*

И ничего не значит – плим плим плим.*(Повторяют и хлопают в ладоши.)*

**Упражнение «Мельница»**

**Цель:**развитие воображения, умения создавать образ с помощью движений.

Ветерок потешится. *(Руки подняты вверх, круговые вращения туловищем и руками со звуком: у…у…у…*– *имитация дуновения ветерка.)*

Мельница завертится. *(Одну руку поднять вверх, другая опущена и прижата к телу.)*

Мельник, мельник, торопись, мельница, крутись. *(Вращение руками – изображают верчение ветряка.)*

**Упражнение «Дерево»**

**Цель:**развитие умения владеть своим телом.

Мы – деревья перед бурей.*(Стойка – смирно, руки подняты над головой.)*

Налетела буря. *(Изображают качающиеся ветви, делают глубокие наклоны в разные стороны поочередно, вперед, назад.)*

Буря постепенно стихла *(наклоны замедляются)*

И совсем-совсем утихла *(тихо приседают).*

**Упражнение «Теплоход»**

**Цель:**развитие координации движений, ловкости.

От зеленого причала оттолкнулся теплоход. *(Поднимаются со своих мест.)*

Раз, два – он назад шагнул сначала. *(Делают шаг назад.)*

Раз, два – а потом шагнул вперед. *(Делают шаг вперед.)*

Раз, два – и поплыл, поплыл по речке. *(Волнообразные движения руками.)*

Набирает полный ход. *(Ходьба на месте.)*

**Упражнение «Клен»**

**Цель:**развитие умения правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ветер тихо клен качает, *(Ноги на ширине плеч, руки за голову.)*

Вправо, влево наклоняет. *(Наклоны вправо-влево.)*

Раз – наклон *(наклон вправо)*и два – наклон *(наклон влево)*,

Зашумел листвою он. *(Потрясти кистями и пальчиками.)*

*Упражнение повторить три-четыре раза.*

**Упражнение «Мы ногами, мы руками…»**

**Цель:**развитие координации движений, ловкости.

Мы ногами топ-топ *(топают ногами),*

Мы руками хлоп-хлоп *(хлопают руками),*

Мы глазами миг-миг *(мигают глазами),*

Мы плечами чик-чик *(поднимают поочередно то правое, то левое плечо).*

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. *(Повороты вокруг себя.)*

Раз – присели *(приседают, руки на поясе),*

Два – привстали *(поднимаются, руки на поясе).*

Руки кверху все подняли *(поднимают руки вверх),*

Сели – встали, сели – встали *(то приседают, то встают, руки на поясе),*

Ванькой-встанькой словно стали. *(Легкое покачивание головой вправо-влево.)*

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. *(Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)*

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. *(Шагают на месте.)*

**Упражнение «Зайцы»**

**Цель:**развитие умения напрягать и расслаблять мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Зайцы скачут: скок, скок, скок! *(Легкие прыжки.)*

Да на беленький снежок

Приседают, слушают. *(Приседают, приставив руку к уху.)*

Не идет ли волк? *(«Дрожат» от страха.)*

Раз – согнуться *(наклон вперед),*разогнуться *(наклон назад).*

Два – нагнуться *(прогибаются),*потянуться *(потягиваются).*

Три – в ладоши три хлопка *(три раза хлопают в ладоши),*

Головою три кивка *(три раза кивают головой).*

**Упражнение «Кончились дела»**

**Цель:**развитие активного внимания, быстроты реакции, моторики пальцев.

Раз, два – пилим дрова. *(Правая нога впереди, левая – позади на шаг. Начинают движение с правой руки вниз и обратно – изображение работы пилой.)*

Три, четыре – распилили. *(Выпрямляются, делают глубокий вдох, выдох, подтягиваются.)*

Пять, шесть – пряли шерсть. *(Изображают работу на прялке, тянут нить – правая рука вверху, левая – внизу. Воображаемая нить перебирается пальцами. Рука ходит сверху вниз.)*

Семь, восемь – сено косим. *(Взмахи руками по диагонали. Правая рука – вверху, левая – внизу. Три-четыре взмаха.)*

Девять, десять – трудимся месяц.

Раз, два – кончились дела! *(Опускают руки вниз, затем разводят их в стороны, вращая кистями.)*

Три, четыре, пять – мы идет играть! *(Прыгают, смеются.)*

**Упражнение «Царапки»**

**Цель:**тренировка слухового внимания.

У него четыре лапки*(показывают четыре пальца).*

Лапки цап-царапки *(имитируют, как кошка лапками царапает дерево).*

Пара чутких ушей *(выставляют на голову оба кулачка с поднятыми указательными пальцами).*

Он – гроза для мышей. *(Звукоподражание «мяу» и бег на месте на носочках, изображая погоню.)*

**Упражнение «Варежки»**

**Цель:**тренировка слухового внимания, развитие мелкой моторики пальцев.

Две сестренки – *(показывают обе ладошки рук тыльной стороной),*

Две плетенки *(изображают вязание на спицах).*

Из овечьей шерсти тонкой *(изображают прядение на веретене).*

Как гулять – *(ходьба на месте)*

Так надевать. *(«Натягивают» варежки на руки.)*

Чтоб не мерзли *(дуют на ручки)*пять да пять.*(Показывают сначала правую ладошку, затем левую, в конце – обе вместе.)*

**Упражнение «Зимняя пляска»**(сл. О. Высотской, муз. М. Старокодамского)

**Цель:**развитие внимания, согласованности действий, активности.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки – хлоп, хлоп, хлоп!

Хлоп, хлоп, хлоп!

Ножки тоже мы погреем,

Мы потопаем скорее – топ, топ, топ! Топ, топ, топ!

Рукавицы мы наденем,

Не боимся мы метели – прыг, прыг, прыг!

Прыг, прыг, прыг!

Мы с морозом подружились,

Как снежинки закружились – да, да, да! Да, да, да!

**Упражнение «Веселая дудочка»**(сл. Н. Френкель, муз. М. Красева)

**Цель:**развитие координации движений, внимания.

Ду-ду, ду-ду, дудочка!

Ду-ду, ду-ду, ду! *(Изображают игру на дудочке.)*

Заиграла дудочка в зеленом саду. *(Изображают сад поднятыми руками, слегка растопырив пальчики, вертят ладонями.)*

Услыхала уточка *(приставляют ладошки к уху),*

Плавая в пруду *(изображают руками плавание),*

Как играет дудочка: ду-ду-ду-ду-ду! *(Изображают игру.)*

С малыми утятами начала плясать. *(Произвольно танцуют: носочек, пяточка, два притопа.)*

Крыльями и лапками воду колыхать. *(Волнообразные движения то правой, то левой рукой.)*

**Упражнение «Майна – вира!»**(В. Берестов)

**Цель:**развитие внимания, быстроты реакции.

Говорят с подъемным краном вдалеке

На каком-то иностранном языке. *(Стоят на месте, мимические движения губами, словно произносят слова.)*

«Майна!» – груз поехал вниз. *(Постепенно приседают.)*

«Вира!» – он вверху повис. *(Постепенно поднимаются.)*

Кран отлично понимает,

Опускает *(приседают),*поднимает *(встают).*

На пятерку *(показывают пять пальцев)*крановщик

Изучил его язык. *(Стоят на месте, мимические движения губами, словно произносят слова.)*

Кран – помощник,

Он лениться не привык. *(Дружно хлопают в ладоши.)*

**Упражнение «Самолет»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, быстроты реакции.

Руки ставим все вразлет. *(Руки развели в стороны.)*

Появился самолет. *Изображают летящий самолет.)*

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два» *(наклоны вправо-влево).*

Раз и два, раз и два! *(Ходьба на месте.)*

Руки в стороны держите, друг на друга посмотрите.

Раз и два, раз и два! *(Ходьба на месте.)*

Опустили руки вниз

И на место все – садись!

**Упражнение «Раз, два, три!»**

**Цель:**развитие внимания, быстроты реакции, согласованность действий, воображения.

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали –

Раз, два, три!

Ножками потопали –

Раз, два, три!

Сели, встали, сели, встали,

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

*(Глубокие вдохи.)*

От зарядки станешь крепче

*(поднимают руки, сжимают в кулачки),*

Станешь крепче и сильней.

*(Изображают по своему представлению*

*силача.)*

**Упражнение «Ракета»**

**Цель:**развитие памяти, активного внимания, быстроты реакции.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете. *(Стоят на носках.)*

Руки вверх, а потом опустим вниз,

На носки все поднялись.

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь! *(Руки в стороны, тянутся вверх на носочках.)*

Три, четыре – приземлись! *(Приседают.)*

**Упражнение «Ходит волк»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, быстроты реакции.

Раз, два три, четыре, пять – *(шагают на месте)*

Негде зайчику скакать. *(Подпрыгивают.)*

Всюду ходит волк, волк – *(шагают на месте)*

Он зубами щелк, щелк. *(Изображают волка, его пасть руками.)*

Ну-ка, прячемся в кусты *(приседают, затаиваются),*

Ты, волчище, погоди. *(Грозят пальчиком.)*

На тропу не выходи!

**Упражнение «Насос»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, согласованности действий.

А теперь насос включаем, воду из реки качаем. *(Стойка: прямой корпус, ноги врозь.)*

Влево – раз, вправо – два. *(Наклон вправо, наклон влево, правая рука скользит вдоль туловища, левая рука скользит вдоль туловища.)*

Потекла ручьем вода – *(волнообразные движения).*

Мы пока не веселились –

Хорошо мы потрудились! *(Имитируют движения насоса.)*

**Упражнение «Помощники»**

**Цель:**развитие внимания, согласованности действий.

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами. *(Имитируют полоскание белья
в воде.)*

Раз, два, три, четыре – потянулись. *(Имитируют развешивание белья – тянутся вверх.)*

Раз, два, три, четыре – вновь согнулись. *(Наклонились впе-
ред – берут белье.)*

Раз, два, три, четыре, пять –

Высохло, пора уж снять!*(Тянут руки вверх, стряхивают, укладывают белье.)*

Хорошо мы потрудились,

Маме дружно улыбнулись.

**Упражнение «На лужайке»**

**Цель:**развитие внимания, воображения.

На лужайке поутру мы затеяли игру. *(Поднимают руки вверх, машут в воздухе пальцами.)*

Ты – ромашка, я – вьюнок. *(Пальчиками указывают, кто есть кто.)*

Заходи-ка к нам, дружок! *(Манят рукой к себе в гости воображаемого друга.)*

А теперь мы – ручейки. *(Волнообразные движения руками.)*

Побежим вперегонки. *(Бег на месте.)*

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. *(Разводят руки широко в стороны.)*

Раз, два, три, четыре –

Взмах руками, ноги шире. *(Ходьба на месте, взмахи руками.)*

Стали ровно, детвора!

Нам домой идти пора! *(Шагают на месте.)*

**Упражнение «Аист»**

**Цель:**развитие умения напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

*Хоровая декламация стихотворения. Выбирается аист, дети за ним повторяют движения.*

Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу.

Топай правою ногой, топай левой ногой.

Снова правою ногой, снова левою ногой.

После правою ногой, после левою ногой,

А когда придешь домой, будешь радостный такой.

**Упражнение «Яблоко»**

**Цель:**учить детей владеть мышцами шеи и рук.

Руку протяните, яблоко сорвите. *(Тянут руки вверх, встав на носки.)*

Стал ветер веточку качать *(легкие покачивающиеся движения туловищем),*

Трудно яблочко достать. *(Тянут руки вверх, встав на носки.)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгивают, тянут руки вверх)*

И быстро яблоко сорву. *(Радостные выражения лиц – яблоко сорвано, любуются.)*

*Упражнение повторить три-четыре раза.*

**Упражнение «Бегущие спортсмены»**

**Цель:**развитие мышц ног, тренировка двигательной активности.

*Руки согнуты в локтях, бег на месте под веселое музыкальное сопровождение.*

**Упражнение «Бокс»**

**Цель:**развитие мышц рук, тренировка двигательной активности.

*Резкое сгибание и разгибание рук, пальцы сжаты в кулак; толчкообразные движения рук вперед, от себя, к себе.*

**Упражнение «Умеем считать»**

**Цель:**развитие умения напрягать и расслаблять мышцы тела, координировать движения.

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать. *(Ходьба на месте.)*

Отдыхать умеем тоже – руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко-легко подышим. *(Глубокие вдохи и выдохи.)*

Раз, два, три, четыре, пять – топаем ногами,

Раз, два, три, четыре, пять – хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире – раз, два, три, четыре, пять –

Наклониться – три четыре – и на месте поскакать.

На носок, потом на пятку – все мы делаем зарядку!

**Упражнение «Бабочка»**

**Цель:**развитие пластики рук, умения расслаблять мышцы тела.

Спал цветок и вдруг проснулся. *(Сидят за столами, опустив голову вниз, руки на коленях, спины расслаблены.)*

Больше спать не захотел. *(Руки через стороны вверх – вдох, исходное положение – выдох.)*

Шевельнулся, потянулся. *(Плавное движение рук вверх, смотреть на пальцы. Затем руки опустить.)*

Взвился вверх и полетел. *(Кружатся на носках.)*

Солнце утром лишь проснется, *(маховые движения руками)*

Бабочка кружит и вьет. *(Кружатся на носках.)*

Солнце к вечеру зайдет – бабочка опять уснет. *(Приседание.)*

**Упражнение «Дождь»**

**Цель:**развитие пластики рук, тренировка слухового внимания.

Приплыли тучи дождевые. *(Стоят ровно, вытянув руки вперед, ладонями вниз.)*

Лей, дождь, лей! *(Свободно встряхивают кистями рук.)*

Дождинки пляшут, как живые,

Пей, рожь, пей! *(Продолжают встряхивать, ладони вверх.)*

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!*(Руки быстро двигают сверху вниз.)*

Рожь колосится, и растет, и пьет.

*(Опускаются вниз, руками «посылая» капли на рожь.)*

**Упражнение «Карусели»**

**Цель:**развитие ловкости, координации движений.

Еле, еле, еле, еле завертелись карусели. *(Шагают по кругу, расслабившись.)*

А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом. *(Убыстряют шаг; бегут по кругу.)*

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите. *(Шаг еще медленнее.)*

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра. *(Останавливаются, восстанавливают дыхание.)*

**Упражнение «Заинька»**

**Цель:**развитие умения напрягать и расслаблять мышцы ног, тренировка двигательной активности.

Раз, два, три, четыре, пять – *(ходьба на месте)*

Начал заинька скакать. *(Прыжки.)*

Прыгать заинька горазд –

Он подпрыгнул десять раз. *(Количество прыжков может меняться.)*

**Упражнение «Качели»**

**Цель:**развитие ловкости, координации движений.

На качелях мы летим – вверх, вниз, вверх, вниз.*(Стоя парами лицом друг к другу и держась за руки, дети выполняют поочередно приседания.)*

Хочешь, с нами прокатись – вверх, вниз, вверх, вниз. *(Взявшись за руки, дети одновременно поднимают их вверх и вправо, затем плавно вверх влево, обе руки в стороны и приближаются корпусом друг к другу руками, согнутыми в локтях.)*

Упражнение повторить три-четыре раза.

**Упражнение «Конница»**

**Цель:**развитие умения напрягать и расслаблять в движении мышцы ног, тренировка двигательной активности.

*Исходное положение – руки согнуты в локтях, под прямым углом, ладонями вниз, бег на месте («рысцой») с касанием руками коленей. Музыкальное сопровождение: произведения подвижного темпа стремительного характера.*

**Игра «Летает – не летает»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, воображения, согласованности действий.

Учитель называет слова и предлагает детям «махать крыльями» в том случае, если названный им предмет обозначает летающее насекомое, или птицу, или какой-либо летательный аппарат. Слова могут быть такими: *стрекоза, стол, дом, вертолет, книга, самолет, мяч, бабочка, белка, лебеди*и др.Ученик, выполнивший ошибочные действия, должен исполнить желание большинства ребят класса: показать пантомиму, спеть, рассказать комикс, инсценировать шуточную просьбу, анекдот и т. п.

**Игра «Музыканты»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, согласованности действий.

*Сначала дети изображают игру на скрипке, затем на барабане, в заключение – на балалайке.*

Я на скрипочке играю – тили-ли, тили-ли.

Скачут зайки на лужайке – тили-ли, тили-ли. *(Прыжки.)*

А теперь на барабане – бум-бум-бум, трам-трам, трам!

В страхе зайки разбежались по кустам, по кустам! *(Бег на месте.)*

Заиграл на балалайке – трынь-ди брень, трынь-ди брень,

Зайки спрятались от волка за тот пень, за тот пень. *(Присели, ручки сложили ладошками одна на другую, под щечку, притаились, уснули.)*

**Упражнение «Подвижные пальцы»**

**Цель:**развитие памяти, внимания, согласованности действий.

Вот помощники мои! *(Показывают обе руки, пальцы растопырены, улыбаются.)*

Их, как хочешь, поверни. *(Поворачивают руки ладонями к себе и обратно.)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(ходьба на месте),*

Не сидится им опять. *(Вертят руками.)*

На моей руке пять пальцев.*(Показывают обе руки, пальцы растопырены, улыбаются.)*

Пять отличнейших хватальцев. *(Хватательные движения.)*

Пять умельцев и держальцев. *(Имитируют что-то держащее в руках.)*

Чтоб строгать *(«работают» рубанком)*и чтоб пилить *(«пилят»),*

Чтобы брать *(стараются что-то брать)*и чтоб дарить *(«подают букет цветов»).*

Их нетрудно сосчитать: раз, два, три, четыре, пять. *(Считают правой рукой пальцы на левой руке, потом левой рукой – на правой.)*

**Упражнение
«Тело нужно нам размять,
чтобы снова сесть опять»**

**Цель:**развитие пластики рук, умения напрягать и расслаблять мышцы тела, координации движений.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире, пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть, сказку можно вам прочесть.

**Упражнение «Кисонька и котята»**

**Цель:**развитие подвижности мышц плечевого пояса.

Музыкальное сопровождение – английская песенка «Кисонька» любые плавные медленные мелодии.

*Исходное положение – стойка прямая, ноги врозь. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести и, отводя плечи назад, прогнуться – вдох. Расслабив мышцы, вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный.*

Идет кисонька из кухни. *(Плавные шаги на месте, руки («лапки») полусогнуты, легкое движение ими перед грудью от себя и к себе.)*

У ней глазоньки опухли. *(Потирают глазки слегка кулачками.)*

– О чем, кисонька, ты плачешь? *(Покачивание головой в стороны с грустным выражением лица.)*

– Повар пеночку слизал,

– Да на кисоньку сказал. *(Грозит пальчиком одной руки, затем другой.)*

**Упражнение «Город мой»**(сл. С. Баруздина, муз. М. Магиденко)

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

Я хочу на самолете полететь, полететь. *(Руки в стороны, наклоны вправо-влево.)*

И на город свой в полете посмотреть, посмотреть. *(Изображают козырек над глазами, наклоняясь вперед, смотрят с высоты, медленно вращая головой справа налево.)*

Полечу я выше тучи над землей, над землей. *(Руки высоко вверх, наклоны «самолета» вправо, влево; руки в стороны.)*

Он, наверное, большущий – город мой, город мой. *(Руками образуют круг перед собой.)*

**Упражнение «Я Мороза не боюсь»**(сл. А. Рождественской, муз. П. Шульгина)

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений, чувства ритма.

Я Мороза не боюсь. *(Машут перед собой пальчиком правой руки.)*

С ним я крепко подружусь. *(Правой рукой пожимают кисть левой руки.)*

Я оденусь и пойду и по снегу и по льду. *(Ходьба на месте.)*

Подойдет ко мне Мороз,

Тронет руки, тронет нос. *(Шагая на месте, пальчиком касаются руки, носа, потирают щеки.)*

Значит, надо не зевать:

Бегать, прыгать и играть. *(Бег на месте, прыжки.)*

**Упражнение «Синица»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений, чувства ритма.

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на левой ноге, затем на правой, на обеих ногах.)*

Ей на месте не сидится. *(Шаг влево, приставить на место, шаг вправо, приставить на место.)*

Прыг-скок, прыг-скок! *(Прыжки на левой ноге, затем на правой, на обеих ногах.)*

Завертелась, как волчок. *(Кружатся на месте, можно в сочетании с прыжками.)*

**Упражнение «Кузнечики»**

**Цель:**развитие подвижности мышц плечевого пояса.

*Выполнение движений по ходу текста.*

Поднимайте плечики!

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок! Прыг-скок!

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко

Прыгай на носках легко!

**Упражнение «Паровоз»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, внимания, согласованности и координации действий.

Учитель. Паровоз кричит.

Дети. Ду-ду! Я иду, иду, иду! *(Ходьба на месте.)*

Учитель. А колеса стучат, а колеса говорят.

Дети. Так-так-так! Так-так-так! *(Движения вперед-назад.)*

**Упражнение «Потягушки»**

**Цель:**развитие умения расслаблять мышцы.

*Исходное положение – основная стойка, руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

*Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить. Вернуться в исходное положение.*

*Упражнение повторить 3–5 раз.*

**Упражнение «Что делают часы?»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, внимания, согласо-ванности и координации действий.

Говорят: часы стоят. *(Стоят, опустив руки.)*

Говорят: часы спешат. *(Быстрый шаг на месте.)*

Говорят: часы идут. *(Умеренный шаг на месте.)*

Но немножко отстают. *(Замедляют движение шага.)*

Мы смотрели с Мишкой вместе, *(Рука под козырек, поворот головы направо, налево сопровождается взглядом.)*

А часы висят на месте. *(Руки вытягивают вперед ладонями вверх – показывают на часы.)*

**Упражнение-инсценировка «Вяз»**

**Цель:**развитие чувства ритма, умения пользоваться жестами, мимикой.

Эх, раз! Эх, два! *(«Рубят» дрова.)*

Колет старший брат дрова. *(Показывают рукой на соседа.)*

Почему ж один чурбак не развалится никак? *(Удивление на лицах, плечи поднимают вверх, руки разводят в стороны.)*

В чурбаке топор увяз – *(Совершают усилие, имитация движения вытягивания застрявшего в полене топора.)*

Не расколешь вязкий вяз. *(«Вытирают» пот со лба; резкие движения то правой рукой, то левой – не получилось расколоть чурбан.)*

**Упражнение «Пальцы»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, моторики пальцев.

Пальчик, пальчик, где ты был?

*(Показывают указательный палец, шевелят им.)*

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел,

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все поел,

Оттого и потолстел.

*(По очереди шевелят, потом загибают все пальчики.)*

**Упражнение «Поднимает руки класс»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, координации движений.

У ч и т е л ь. Поднимает руки класс.

Д е т и. Это раз! *(Поднимают правую руку.)*

У ч и т е л ь. Повернулась голова.

Д е т и. Это два!*(Поворот головы влево.)*

У ч и т е л ь. Руки вниз, вперед смотри.

Д е т и. Это три! *(Руки опустили вниз, смотрят вперед.)*

У ч и т е л ь. Руки в стороны, пошире.

Дети. Развернули на «четыре». *(Руки в стороны.)*

У ч и т е л ь. С силой их к плечам прижать.

Д е т и. Это пять!

У ч и т е л ь. Всем ребятам тихо сесть.

Д е т и. Это шесть!

**Игра-танец «Если нравится тебе»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, пластики пальцев, координации движений, ритмики.

Если нравится тебе, то делай так. *(Два щелчка пальцами над головой.)*

Если нравится тебе, то делай так. *(Два щелчка пальцами над головой.)*

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

Если нравится тебе, то делай так. *(Два щелчка пальцами над головой.)*

*Слова повторяются еще три раза, а движения заменяются другими: 1) два хлопка ладошками; 2) два хлопка по коленкам; 3) два притопа ногами.*

Если нравится тебе, то делай все. *(Последовательно (подряд) повторяются все движения одно за другим: два щелчка пальцами над головой, два хлопка в ладоши, два хлопка по коленкам, два притопа ногами; это повторяется дважды.)*

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

Если нравится тебе, то делай все! *(Все движения вновь повторяются.)*

Если нравится тебе, то ты скажи: хорошо! *(Повторяется несколько раз.)*

**Упражнение «Шар»**

**Цель:**развитие чувства ритма, умения пользоваться жестами, мимикой, тренировка координации движений.

Мы забрались в этот шар. *(Руками изображают шар.)*

На волнах качаемся. *(Волнообразные движения поочередно левой и правой руками.)*

Потихоньку, не спеша,

В море опускаемся. *(Приседают, опускаясь медленно.)*

Дело наше вот такое:

Изучаем дно морское. *(Плавательные движения аквалангистов, постепенно опускаются к полу, поднимаются.)*

**Упражнение «Морковки»**

**Цель:**развитие чувства ритма, координации движений.

К двум зайчатам в час обеда

Прискакали три соседа. *(Пальцами считают рядом сидящих детей.)*

В огороде зайцы сели. *(Приседают.)*

И по семь морковок съели. *(Считают каждый свой пальчик до семи.)*

На животики сытые *(Поглаживают свои животики.)*

Семь раз попрыгали. *(Прыжки по-заячьи.)*

Друг на дружку поглядели, *(Вертят головой туда-сюда, смотрят друг на друга.)*

За уроки снова сели.

**Упражнение «В кузнице»**

**Цель:**развитие чувства ритма, тренировка слуховой памяти.

В наковальню бьем. *(Имитируют удары молотком по наковальне.)*

Колокольчик куем.

Колокольчики звенят – динь-динь-динь! *(Держат в руках воображаемые колокольчики и «звенят» ими.)*

Молоточки гремят: тук-тук-тук! *(Имитируют удары молотком по наковальне.)*

Приударим разом вдруг – стук-стук-стук! *(Топают одной ногой, выставленной вперед, затем меняют ногу.)*

**Упражнение «Шире круг»**

**Цель:**развитие чувства ритма, координации движений.

Эх, шире круг, рукавички с рук! *(Одергивают руку, снимают воображаемую рукавичку.)*

Моя правая нога захотела трепака! *(Правой ногой топают.)*

А ты, Ваня-пастушок,

Подыграй-ка мне в рожок! *(Имитация игры в рожок.)*

**Игра-импровизация «Мы тоже можем так»**

**Цель:**развитие чувства ритма, координации движений, внимания, образного мышления, памяти.

*Дети образуют круг и расходятся на ширину вытянутой руки. Ведущий читает стихотворение «Так» С. Михалкова. После слов «мы тоже можем так» дети за ведущим выполняют те движения, которые он им показывает.*

Зимой и летом, круглый год,

Журчит в лесу родник.

В лесной сторожке здесь живет

Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый дом:

Крыльцо, балкон, чердак.

Как будто мы в лесу живем,

Мы поиграем так:

Смотри скорей, который час?

Тик-так, тик-так, тик-так.

*Кладут руки на пояс, нагибаются сначала в правую, затем в левую сторону.*

Налево – раз, направо – раз!

Мы тоже можем так!

Чтоб стать похожим на орла

И напугать собак.

Петух расправил два крыла.

*Вытягивают с обеих сторон руки.*

Мы тоже можем так!

*Выполняют повороты.*

В лесу пастух трубит в рожок –

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок –

*Прыгают три раза по-заячьи.*

Мы тоже можем так!

*Приседают на корточки, руки поднимают к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.*

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг…

На двух ногах – увы и ах!

Мы тоже можем так!*(Идут вперевалочку.)*

Иван Кузьмич сказал: «Пора!

Заждался мой земляк.

Я выезжаю со двора…»

Мы тоже можем так!

*Становятся парами. В каждой паре – один – кучер, другой – лошадь. Кучер запрягает лошадь, машет «кнутом» (взмах одной рукой над головой по кругу, другой держит «поводья»).*

*Дети бегут по кругу сначала в одну сторону, потом в другую рысью. Затем идут шагом.*

Теперь пора и отдохнуть:

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь…

Мы тоже можем так.

*Приседают, показывают, как наливают чай, нарезают бутерброды, пьют, едят и отправляются в обратный путь под веселую мелодию (или песенку).*

*Выполняют повороты.*

В лесу пастух трубит в рожок –

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок –

*Прыгают три раза по-заячьи.*

Мы тоже можем так!

*Приседают на корточки, руки поднимают к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.*

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг…

На двух ногах – увы и ах!

Мы тоже можем так!*(Идут вперевалочку.)*

Иван Кузьмич сказал: «Пора!

Заждался мой земляк.

Я выезжаю со двора…»

Мы тоже можем так!

*Становятся парами. В каждой паре – один – кучер, другой – лошадь. Кучер запрягает лошадь, машет «кнутом» (взмах одной рукой над головой по кругу, другой держит «поводья»).*

*Дети бегут по кругу сначала в одну сторону, потом в другую рысью. Затем идут шагом.*

Теперь пора и отдохнуть:

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь…

Мы тоже можем так.

*Приседают, показывают, как наливают чай, нарезают бутерброды, пьют, едят и отправляются в обратный путь под веселую мелодию (или песенку).*

**Упражнение «Дровосек»**

**Цель:**развитие пластики рук, умения попеременно напрягать и расслаблять мышцы рук.

*Соединенные пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором, затем выпрямиться.*

Упражнение желательно выполнять под музыкальное сопровождение любой русской народной мелодии в среднем темпе с ярко подчеркнутой сильной долей такта.

**Упражнение «Ромашка»**(М. Познанская)

**Цель:**развитие пластики рук, воображения.

На лугу у той дорожки *(указывают левой рукой на воображаемую дорожку),*

Что бежит к нам прямо в дом *(правой рукой рисуют в воздухе дом),*

Рос цветок на длинной ножке – *(показывают «стебель» воображаемой ромашки сверху вниз пальцами обеих рук. Правая рука – вверху, левая – внизу),*

Белый с желтеньким глазком.

Я цветок сорвать хотела,

Поднесла к нему ладонь. *(Имитация движения срывания цветка.)*

А пчела с цветка слетела *(взмах руками)*

И жужжит, жужжит: «Не тронь!» *(Жужжат, гудят, распрямляют спинки, прячут руки за спины.)*

**Упражнение-импровизация «Дедушка»**

**Цель:**развитие согласованности движений, памяти.

Дедушка Рох посеял горох. *(Имитация посева. Разбрасывают «горох» правой рукой.)*

Землю пахал *(пашут сохой землю),*

Тяжко вздыхал *(вздыхают).*

Всегда убирал *(рвут «горох» двумя руками),*

Пот утирал *(«утирают» пот со лба рукавом).*

Когда молотил *(ребром ладони правой руки молотят по левой руке),*

По пальцу хватил *(подпрыгивают на одной ноге, встряхивают кистями рук).*

Зато когда ел, язык проглотил. *(Мимикой показывают, что жуют; вытирают пот рукавом).*

До того вкусно было!*(Гладят животы.)*

**Упражнение «Наш Ваня»**

**Цель:**развитие согласованности действий.

Встал наш Ваня на носок. *(Ставят ногу на носок.)*

А потом на пятку. *(Ставят эту же ногу на пятку.)*

Стал он русскую плясать. *(Руки на пояс, носок, пяточка, три притопа.)*

А потом вприсядку. *(Руки на пояс, приседания.)*

На горе стоит телега –

Слезы капают с дуги. *(Правой рукой собирают воображаемые слезы и кладут их в левую руку.)*

Под горой стоит корова,

Надевает сапоги. *(Надевают воображаемые сапоги.)*

По деревне я шла *(шагают на месте)*

И Ванюшу видела *(колечками пальцы прикладывают к глазам).*

Под плетнем сидел и плакал –

Курица обидела. *(Трут глаза кулачками.)*

**Упражнение «Всем!»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, ритмики.

Всем! Всем! Всем! *(Руки рупором.)*

Продаются хвосты *(руки выставлены вперед и ладонями вверх. Раскланиваясь, предлагают товар)*

Удивительной красоты *(проводят руками плавные движения справа налево и обратно).*

Прилетайте! *(Взмах руками, движение ладонью к себе – зовут.)*

Плывите! *(Плавательные движения, ладонью к себе – зовут.)*

Бегите! *(Бег на месте, ладонью к себе – зовут.)*

Выбирайте, какие хотите! *(Руки в стороны, указывают на воображаемые предметы – жест, предлагающий товар.)*

**Упражнение-инсценировка «Ошибка»**(В. Семернин)

**Цель:**развитие слуховой памяти, координации движений.

Если б не было рогов у коров *(указательными пальчиками показывают рога, произносят: му-у-у, му-у-у),*

Если б не было ушей у мышей *(показывают ушки, издают звуки писка: пи-пи-пи),*

Если б не было хвостов у котов *(показывают пушистые хвостики руками, произносят: мяу),*

Гребешков у петушков *(гладят себя по голове, произносят: ку-ка-ре-ку),*

Пятачков у поросят *(водят вокруг носа пальчиком, произносят: хрю-хрю-хрю),*

Красных лапок у гусят *(поглаживают ножки от колена к конечностям, произносят: га-га-га),*

Легких крыльев у баранов *(изображают полет, произносят: бе-е-е)*

И усов у тараканов *(имитируют поглаживание усов),*

Если слушал ты внимательно,

Ты б поправил обязательно. *(Дружно хлопают в ладоши, топают ножками; исправляют ошибку в тексте стихотворения.)*

**Упражнение «Было тихо и тепло»**

**Цель:**развитие ритмики движений, слуховой памяти.

Было небо голубое. *(Разводят руки куполообразно.)*

Было солнце золотое. *(Правой рукой в воздухе чертят круг, улыбаются.)*

На крылечке кот лежал. *(Кладут правую руку на левую, а на левую – голову.)*

Мальчик деревце сажал. *(Имитация движений посадки дерева.)*

Время медленно текло, *(покачивающиеся плавные движения всем корпусом справа налево)*

Было тихо и тепло. *(Указательный палец подставляют к сомкнутым губам, произносят: тсс…)*

**Упражнение «Справа и слева»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

Это правая рука. *(Поворачивают кверху ладонями, машут кистями рук с растопыренными пальцами.)*

Это левая рука.*(Поворачивают кверху ладонями, машут кистями рук с растопыренными пальцами.)*

Справа – шумная дубрава. *(Показывают вправо, одновременно наклоняя туловище, и шепчут на ушко друг другу: ш-ш-ш, подражая шелесту листьев.)*

Слева – быстрая река. *(Показывают влево, одновременно наклоняя туловище. Волнообразные движения руками – течет река.)*

Обернулись мы – и вот *(поворачиваются в обратную сторону)*

Стало все наоборот: *(разводят недоуменно руками в стороны, плечи приподнимаются, голова слегка покачивается)*

Слева – шумная дубрава.*(Показывают вправо, одновременно наклоняя туловище, и шепчут на ушко друг другу: ш-ш-ш, подражая шелесту листьев.)*

Справа – быстрая река. *(Показывают влево, одновременно наклоняя туловище. Волнообразные движения руками – течет река.)*

Неужели стала правой моя левая рука? *(Крутят перед собой ладонями рук.)*

**Упражнение «Роса»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

Я росу собрал в лесу. *(Опускаются вниз, к полу, имитируют движения сбора росинок.)*

Я домой ее несу. *(Ходьба на месте.)*

На ладошке и в лукошке. *(Руки повернуты ладонями вверх, смотрят в воображаемое лукошко.)*

На щеках *(круговые движения указательными пальчиками вокруг щек)*

И на носу *(показывают на нос).*

Солнце встретилось в пути *(описывают круг правой рукой)*

В золотой косынке. *(Движения, напоминающие надевание платочка и завязывание его концов под подбородком).*

Мне теперь не донести

Ни одной росинки. *(Знак отрицания.)*

**Упражнение «Качели»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

Полетели, полетели, *(маховые движения крыльев – рук)*

Как на крыльях, на качелях. *(Плавные движения руками, вытянутыми вперед, слева направо и обратно.)*

Все деревья стали ниже. *(Руки вытянуты вперед, ладонями вниз, постепенно опускаются книзу.)*

Солнце дальше. *(Руками указывают вдаль, вверх.)*

Клумбы ниже. *(Указывают руками вниз, полуприседая.)*

Мы полета не боимся. *(Руки распахнуты в разные стороны.)*

Словно космонавты мчимся.

То к земле зеленой вниз, *(указывают руками вниз)*

То навстречу солнцу ввысь *(указательный палец показывает вверх).*

В небеса, как птицы, рвемся, *(имитируют полет птиц)*

Близко купол голубой. *(Обеими руками показывают купол.)*

И нам кажется, что солнце *(рисуют в воздухе круг руками)*

Рядом – вот подать рукой. *(Движения рук на себя.)*

**Упражнение-инсценировка «Дождь идет»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, ритмики, внимания, фантазии.

Туча – кошка. *(Говорят: мяу, мяу, мяу, пальцами изображают лапы кошки.)*

Хвост – трубой. *(На левый локоть согнутой руки ставят локоть правой руки, руки прямые.)*

Туча с длинной бородой. *(Поглаживания бороды до подбородка то правой, то левой рукой.)*

Туча – лошадь. *(Говорят: цок, цок, цок, стучат «копытами», щелчки пальцами.)*

Туча – жук. *(Произносят: ж-ж-ж – взмах руками.)*

А всего их двести штук!

А потом заплачут вместе. *(Закрывают лицо руками.)*

И кричит внизу народ:

«Разбегайся, дождь идет!» *(Произносят: кап-кап-кап – стук пальцами о крышку стола.)*

**Упражнение «Помощники мои»**

**Цель:**развитие пластики рук, моторики пальцев, координации движений.

*Исходное положение: основная стойка – прямая спина, руки вытянуты вдоль туловища.*

Вот помощники мои,

Их, как хочешь, поверни.

*Руки вперед, пальцы выпрямить и развести. Ладони повернуть вверх, вниз.*

*Пальцы резко сжимать и разжимать в такт слога.*

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

*Руки вперед, вверх, вперед, в стороны, вперед.*

*Руки к плечам, локти прижать к туловищу, плечи развернуть.*

*Три хлопка в ладоши. Три круговых движения кистью рук.*

*Четыре раза сжать и разжать пальцы рук.*

Поработают немножко,

Мы дадим им отдохнуть.

Постучали, повертели

И обратно в путь. *(Шаги на месте.)*

*Четыре раза сжать и разжать пальцы рук.*

*Легкие взмахи кистью рук. Сесть, руки положить на стол.*

Вот помощники мои,

Ты, дружок, их похвали.

*Дружно хлопают в ладоши.*

**Упражнение-игра «Постовой»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

*Исходное положение: основная стойка – прямая спина, руки вытянуты вдоль туловища.*

Вот стоит на мостовой

Рослый, стройный постовой:

«Всех прошу вас – проходите!

Путь сейчас для вас открыт.

Все прошли, теперь вниманье!

Знак другой. И путь закрыт.

*Плечи развести, правую руку вытянуть вперед, левую прижать к бедру. Основная стойка.*

*Круговые движения головой.*

*Правую руку вытянуть вперед, левую прижать к бедру.*

*Правую руку согнуть, ладонь обращена вниз, кисть перед грудью.*

*Ходьба на месте, свободное движение рук. Основная стойка.*

*Правую руку вверх, левую – перед грудью – знак, запрещающий движение пешехода.*

Можно предложить другой вариант этого упражнения, когда роль постового выполняет назначенный ученик, который показывает с жезлом реальные движения рук милиционера-регулировщика, а все дети повторяют за ним эти движения. Кроме того, желательно, чтобы они назвали, что обозначают сигналы регулировщика для водителей и пешеходов.

**Упражнение «Приподнялись и присели»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений.

Встанем, дети, скажем тихо: *(Прыжком встали.)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Повторяют.)*

Приподнялись, подтянулись, *(Подняться на носки, руки вверх.)*

Чуть присели и соседа не задели *(Приседать постепенно, руки на колени.)*

А теперь придется встать. *(Прыжком встали.)*

Тихо сесть. Начать писать.

**Упражнение «Лисица»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений.

Я рыжая лисица, *(поглаживают себя по груди, довольное выражение лица, любуются собой)*

Я бегать мастерица. *(Бегут на месте.)*

Я по лесу бежала,

Зайку догоняла. *(Продолжают бег на месте, тянут руки вверх.)*

И в ямку – бух! *(Резко приседают.)*

*Упражнение повторить два-три раза.*

**Упражнение «Горох»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

*Исходное положение: основная стойка – прямая спина, руки вытянуты вдоль туловища, ноги на ширине плеч.*

Баба сеяла горох *(показывают, как сеять) –*

Прыг-скок, прыг-скок *(подпрыгивают).*

Обвалился потолок *(опускаются вниз) –*

Прыг-скок, прыг-скок *(подпрыгивают).*

Баба шла, шла, шла *(ходьба на месте),*

Пирожок нашла *(выражают радость, наклоняются, поднимают пирожок).*

Села, поела, опять пошла. *(Присели, встали, зашагали на месте.)*

Баба стала на носок *(ставят ногу на носок),*

А потом на пятку.

Стала русскую плясать,

А потом вприсядку. *(Танцуют произвольно, движения выполняют самостоятельно, желательно под музыку – русскую народную мелодию.)*

**Упражнение «Совушка»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

Вот совушка-сова. *(Обе руки вытянуты ладонями вверх, указывают на воображаемую сову.)*

Большая голова. *(Обеими руками, скрещенными над головой, создают впечатление большого шара.)*

На дереве сидит *(приседают),*

Головой вертит *(вращение головой вправо и влево),*

Во все стороны глядит. *(Козырек из рук подносят к глазам, смотрят, вращаясь по кругу.)*

**Упражнение «Бултых»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

Поехали, поехали *(Галопный шаг на месте, изображают езду.)*

С орехами, с орехами. *(Обе руки в кулачках держат орехи, или руки на плече – мешок с орехами за спиной держат.)*

Поскакали, поскакали *(Скачут рысцой на месте.)*

С калачами, с калачами. *(Рисуют в воздухе руками калачики.)*

Вприпрыжку, вприпрыжку

По кочкам, по кочкам –

Бултых в ямку! *(Резко приседают.)*

**Игра-шутка «И я тоже»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, внимания.

Учитель. Я буду рассказывать, говорить.

«Я тоже» – должны вы мне повторить.

К тому же желательно,

Чтоб вы были предельно внимательны.

Услышать хочу еще,

Как задание поняли?

Дети. Хорошо!

Учитель. Пошел я в дом. *(Шагают на месте.)*

Дети. И я тоже.

Учитель. Взял корыто, вынес во двор. *(Воображаемое коромысло несут на плече.)*

Дети. И я тоже.

Учитель. Налил помои. *(«Набирают» воду ведром.)*

Дети. И я тоже.

Учитель. Свиньи стали есть. *(Жевательные движения.)*

Дети. И я тоже.

Учитель. Неужели? А вы что, свиньи?

**Упражнение «Елочка»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

У маленьких детишек елочка большая. *(Показывают руками маленький промежуток расстояния от пола, а затем поднимают руки высоко, как могут.)*

Огоньками, шариками елочка сверкает. *(С кулаков пальцы резко и легко расцепляют, всплескивая.)*

Ай да елочка, погляди, погляди *(хлопают в ладоши),*

Детям, елочка, посвети, посвети. *(Поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево.)*

Не коли нас, елочка, веточкой лохматой *(грозят пальчиком),*

Убери иголочки дальше от ребяток. *(Отодвигают от себя руки.)*

Возле славной елочки мы попляшем *(выполняют произвольные танцевальные движения),*

Ножками потопаем, ручками помашем.

**Упражнение «Зайчики»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

Трусишки-зайчики стоят, *(Стоят с прижатыми к груди руками, «дрожат».)*

Лапки на груди лежат.

Зайка серенький сидит *(Сидят на корточках, руки у головы, шевелят указательными пальцами.)*

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть. *(Встают прыжком.)*

Надо лапочки согреть. *(Поколачивают рука об руку.)*

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. *(Подскоки на месте.)*

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и бежал. *(Бег на месте.)*

Взялись зайцы за бока,

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки. *(Плясовые движения, изображая игру на дудочке.)*

Гоп эй гоп, эй гоп, ца-цы –

Вот какие молодцы! *(Дружно, весело хлопают в ладоши.)*

**Упражнение (дыхательная гимнастика) «Крылья»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания; тренировка дыхательных органов.

*Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Развести руки в стороны, вверх – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить пять-шесть раз в медленном темпе.*

Крылья мы свои расправим

И дышать свободно станем.

Вдох глубокий, грудью полной,

Выдох плавный, экономный.

**Упражнение «Лесная лужайка»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, тренировка мышц ног.

Мы к лесной лужайке вышли *(ходьба на месте),*

Поднимая ноги выше *(высоко поднимаем колени),*

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал,

Не споткнулся, не упал.

**Упражнение «Снег летит»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания.

*Исходное положение: основная стойка – прямая спина, руки подняты вверх, кисти расслаблены, ноги на ширине плеч. Потряхивая кистями, повернуть туловище влево, вернуться в исходное положение. То же выполняем в другую сторону. Тихо приседаем.*

Снег кружится, снег искрится

И на землю тихо падает, ложится.

С рукавичек снег стряхнем,

По снежку домой пойдем.

**Упражнение «Часы»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания, слуховой памяти, укрепление плечевых суставов.

Тик – так, тик – так – все часы идут вот так. *(На слова «тик-так», повторяющиеся шесть-восемь раз, наклоны головы к одному и к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час – *(круговые вращения глазами)*

Тик-так, тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачиваются в такт маятника вправо-влево.)*

Налево – раз, направо – раз, *(Повороты туловища в разные стороны.)*

Тик-так, тик-так, тик-так, тик-так.*(Раскачиваются в такт маятника вперед-назад.)*

**Упражнение «Попрыгушка»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания, слуховой памяти.

Лягушка-попрыгушка *(прыгают, руки на поясе),*

Глазки на макушке *(руки кладут на макушку, большой и указательный пальцы кружком).*

Прячьтесь от лягушки,

Комары да мушки. *(Приседают.)*

*Упражнение повторить три-четыре раза.*

**Упражнение «Паровоз»**

**Цель:**развитие координации движений, ритмической согласованности, внимания, слуховой памяти.

Наш паровозик-паровоз, *(Произносят: чух, чух, чух; ходьба на месте.)*

Куда же деток ты повез?

Я иду, иду, иду,

Покатать детей хочу.

А колеса стучат,

Они нам говорят:

«Так-так-так!

Тук-тук-тук!»

Нам приятен этот звук.

**Упражнение «Листочки осенью»**

**Цель:**развитие пластики, ритмичности движений.

Мы листики осенние, *(Плавные движения.)*

На веточках сидим. *(Приседают.)*

Дунул ветер – полетели *(изображают полет).*

Мы летели, мы летели *(кружатся)*

И на землю тихо сели. *(Приседают.)*

**Упражнение «Пильщики»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания, воображения.

Будем мы пилу точить,

Будем мы бревно пилить.

Раз-два, раз-два,

Будут на зиму дрова.

*(Имитируют распиловку поленьев, рубку дров.)*

К загороди чурки сложим (*ходьба на месте)*

И в поленницы уложим.

*(Перебирают руками, будто укладывая дрова.)*

Упражнение повторить три-четыре раза.

**Упражнение «Зайцы скачут»**

**Цель:**развитие координации и согласованности движений, внимания, воображения.

Зайцы скачут – скок-скок-скок!

Да на беленький снежок. *(Подпрыгивают, руки на поясе.)*

Приседают, слушают *(Присели.)*

И морковку кушают. *(Жуют, «хрустят».)*

Взяли по корзинке, *(Шаг на месте.)*

Подошли к осинке.

Стали лыко драть, *(Руками имитируют царапание.)*

Свои лапки согревать.

**Упражнение «Кулик»**

**Цель:**развитие пластики рук, ритмичности движений.

Не мал, не велик *(показывают рукой, наклоняясь к полу, маленькую величину, подняв руку на высоту груди – большую величину)*

Летит кулик *(взмах обеими руками, развести руки в стороны).*

Летит деньком *(взмахи руками)*

С большим замком *(круговые вращения руками).*

Замок на клеть *(выполняют жест набрасывания замка на петлю),*

Чтобы зиму запереть. *(Имитируют повороты ключа в замке.)*

**Упражнение «В космосе»**

**Цель:**развитие координации движений.

Всех родных оставив дома,

Я поднялся с космодрома. *(Руки постепенно тянутся вверх.)*

И послав привет Земле *(прощальный жест руками),*

Улетел на корабле. *(Взмахи руками.)*

Долго вкруг Земли вращался, *(Круговые вращения туловищем.)*

Делал множество витков. *(Очерчивают рукой витки.)*

Я крутился, крутился *(вращательные движения туловищем),* а потом я приземлился. *(Приседают.)*

**Упражнение «Солнышко»**

**Цель:**развитие слуховой памяти, согласованности, ритмичности движений.

Солнышко красно,

Гори, гори ясно! *(Тянут руки к солнышку.)*

В небе рыбкой поплыви. *(Волнообразные движения то правой, то левой рукой.)*

Нашу Землю оживи. *(Прыгают.)*

Всех на свете ребятишек.

Обогрей, оздорови! *(Круговые движения руками сверху вниз и обратно.)*

**Упражнение «Лето»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений.

Над цветами, над травою

Мотыльков и пчел полет. *(Плавно машут руками.)*

Высоко над головою *(руки подняты выше головы)*

Белокрылый самолет. *(Руки вытянуты в стороны, издают звуки гудящего самолета.)*

Ветерочек-ветерок, нам прохладу навевай. *(Машут руками в сторону лица.)*

Ветерочек-ветерок, нашей песне подпевай. *(Напевают: ля-ля-ля, ля-ля-ля; кружатся.)*

Лети, ветер, на покой. *(Взмахи руками, жесты прощания.)*

Нам пора идти домой. *(Ходьба на месте.)*

**Упражнение «Кот-колобок»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений.

Ах ты, кот-колобок! *(Показывают колобка круговыми движениями кистей рук.)*

Взял у бабки клубок. *(Хватательные движения кистью, пальцами рук.)*

Да понес к Юле *(идут на месте),*

Положил на стуле. *(«Кладет» клубок.)*

Стала Юля Кота ругать:

«Не учись воровать!»(*Грозят пальчиком.)*

А учись мастерить,

Черевички шить! *(Имитации работы с иглой.)*

Теплы варежки вязать, *(Показывают пальцами вязание спицами.)*

Чтобы ручки согревать. *(Дуют на ручки, потирают их, поглаживают.)*

**Упражнение «Чайки»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений.

Чайки, чайки, где ваш дом? *(Растерянное выражение лица, руки разведены в стороны.)*

Чайки, чайки, где ваш дом? *(Вид увереннее – вспомнили; руки вытянуты вперед.)*

На земле *(обеими руками (ладони внизу) указывают на пол, приседая),*на воде *(волнообразные движения руками),*

Или в синей вышине? *(Поднимают руки вверх.)*

Да, мы чайки, здесь наш дом: *(топнули правой ногой)*

Ну, конечно, на земле! *(Указывают на пол, топают ножками.)*

Ну, конечно, на волне. *(Волнообразные движения руками.)*

Ну, конечно, в вышине! *(Руки потянули вверх, легко ими встряхнули.)*

**Упражнение «Лето»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Увидали мы летним теплым денечком

Белый пушистый на поле цветочек. *(Вращение головой, ищут на поле цветы.)*

Одуванчик, одуванчик! *(Кисти и пальцы рук изображают фонарики.)*

Ты веселый одуванчик. *(Повернулись направо – улыбнулись соседу, повернулись налево – улыбнулись соседке.)*

Только ветер налетит *(руками показывают ветер),*

Одуванчик облетит. *(Дуют на воображаемый одуванчик, стараются поймать пальчиками пушинки.)*

**Упражнение «Наступила осень»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Листопад, листопад,

Листья желтые летят. *(Кружатся, приседают.)*

Желтый клен, желтый бук, *(Рисуют в воздухе пальцами очертания листьев этих деревьев.)*

Желтый в небе солнца круг. *(Очерчивают руками круг.)*

Желтый двор, желтый дом – вся земля желта кругом. *(Кружатся вокруг себя.)*

**Упражнение-считалка «Что бывает зимой»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Посчитаемся зимой

Мы считалочкой такой:

Снова пруд покрылся льдом.

Трудно стало рыбкам в нем…

*(Движения руками то в одну, то в другую сторону, показывающие гладкую поверхность льда.)*

Караси в пруду живут *(показывают спящих карасей).*

А по льду звенят коньки *(«скольжение» на коньках на месте):*

«Хватит спать, ка-ра-си-ки!»

*(Указательным пальцем отсчитывают каждый слог.)*

**Упражнение-считалка «Что бывает весной»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

*Исходное положение: дети стоят, наклонив слегка голову вправо к плечу, под щекой сложенные вместе ладошки, глазки закрыты – «спят».*

А когда придет весна,

Все проснется ото сна. *(«Проснулись» – глазки раскрыли, потянулись, рассматривают кругом.)*

Апрель, апрель, на дворе капель. *(Хлопают в ладоши.)*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Капли звонко так летят. *(Щелчки пальчиками.)*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Прыгай этак и вот так! *(произвольные легкие прыжки.)*

На дворе большие лужи –

Больше, дети, нету стужи. *(Ходьба с высоко поднятыми коленями на месте – «переходят» через лужи.)*

Мы пойдем гулять, *(обычная ходьба на месте)*

Солнце красное встречать. *(Высоко подняли головки, смотрят на небо, руки вытянуты вверх.)*

Веселись вся детвора –

Весне, солнышку – ура! *(Весело прыгают, кружатся, хлопают в ладоши.)*

**Упражнение «На льду»**

**Цель:**развитие координации движений, тренировка мышц ног.

На катке под Новый год

Кружит маленький народ. *(Кружатся.)*

Белоснежные снежинки

Опускаются на лед. *(Медленно приседают.)*

Ветер их в колечки вьет. *(Рисуют в воздухе круги.)*

Вьюга в воздухе связала

Кружевные покрывала. *(Кружатся, выполняют скользящие плавные движения руками, вытянутыми вперед, слева направо.)*

Небо под ноги упало – *(подняли глаза вверх, посмотрели на небо)*

Превратилось в синий лед. *(Руки опускают сверху вниз, выполняют движения конькобежцев.)*

**Упражнение «Расскажу красками»**

**Цель:**развитие координации движений.

Ведущий. Яркими красками

С кистью в руке

Буду писать

На таком языке:

*(Все движения показывает,*

*дети повторяют за ним.)*

Листья на дереве – краской зеленой *(рисуют контуры листьев в воздухе),*

Краской коричневой – горные склоны *(обеими руками показывают громадные горы),*

Краской оранжевой – жаркое солнце *(очерчивают круг),*

Желтой – колосья созревшего хлеба *(маховыми движениями имитируют колыхание колосков),*

Синею краской – прозрачное небо *(правая рука водит справа налево, потом левая),*

Белого голубя белым оставлю *(взмахи руками).*

Целый рассказ я из красок составлю.

**Упражнение-считалка «Ежик»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Шла Аленка через поле,

Шла Аленка не спеша. *(Ходьба на месте.)*

И увидела на поле

Очень странного ежа. *(Останавливаются, чуть наклоняются, вглядываются.)*

Прикоснулась – укололась *(резко одергивает руку),*

Закричала: «Ой-ой-ой! *(Повторяют.)*

Ты совсем еще ежонок,

Отчего ж такой ты злой?» *(Грозят пальчиком.)*

Отвечает ежик ей:

«Я не ежик, я – репей!» *(Руки прикладывают к голове с обеих сторон, показывая недоумение, покачивают  головами в стороны.)*

**Упражнение-считалка «Что на что похоже»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

На горе шумит ветла. *(Руки вверху, покачиваются корпусом справа налево и обратно.)*

На ветле шумит пчела. *(Взмах «крылышками», жужжат: ж-ж-ж, ж-ж-ж.)*

Полосатая, как зебра. *(Водят по бокам корпуса руками: левая рука – вверх, правая – вниз – в противоположном направлении.)*

В нашу лодку иногда *(имитируют греблю по воде веслами)*

Набирается вода. *(Продолжают грести, произнося: буль-буль-буль.)*

В глубине плывет звезда. *(Округлые движения ладонями.)*

Серебристая, как рыба. *(Волнообразные движения руками.)*

В роще клены и дубы, *(руки вытянуты высоко вверх)*

А под ними есть грибы. *(Показывают движения сбора грибов в лукошко.)*

Каждый гриб похож на зонтик. *(Описывают круг рукой, держат воображаемый зонт над головой.)*

Шляпка вид его не портит. *(Кружатся, покачивая головами.)*

**Упражнение-считалка «Весенний дождик»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Дождик, дождик, пуще

По зеленой гуще. *(Произносят: кап-кап-кап, хлопают в ладоши.)*

Чи´рики – чиги´рики,

По реке пузырики. *(Произносят: пух-пух-пух! Прыгают с одной ноги на другую. Хлопают в ладоши.)*

Пробежал низе´нько, *(Низко от пола ведут руками, ладони вниз, справа налево.)*

Омочил мокренько. *(Ладонями рук смахивают с головы и лица капли дождя.)*

Ой, ладога, ладога,

Золотая радуга! *(Изображают полукруг руками.)*

**Упражнение «На качелях»**

**Цель:**тренировка мышц спины, рук,развитие координации движений.

Две веревки и доска. *(Руки вверх, затем вниз, ладонями будто скользим по поверхности.)*

Невесомость! *(Показывают неустойчивость, плавающее состояние.)*

Невесомость –

Это уж для нас не новость. *(Руки вверх и вниз, назад и вперед.)*

Невесомость не страшна –

Тренировка нам нужна! *(Руки ставят на пояс. Наклоны назад, вперед, встали прямо, потянулись вверх, наклоны вниз.)*

**Упражнение «Стрекоза»**

**Цель:**развитие пластики рук, координации движений.

Стрекоза как самолет *(руки в стороны)*

Совершает свой полет. *(Вращение вправо, влево туловищем, руки в стороны.)*

Треща крыльями, кружится, *(кружатся, встряхивают кистями и пальцами)*

Но на воду не садится. *(Обеими руками показывают жест: «нет».)*

**Упражнение «Будем веселиться»**

**Цель:**развитие координации движений, воображения.

Давайте будем радоваться, веселиться! *(Хлопают в ладоши, топают ногами.)*

С кем поссорились, с тем будем мы мириться. *(Соединяют мизинцы рук со своим соседом и мирятся.)*

И елочку нарядим себе на Новый год. *(Показывают, как развешивают игрушки на елке.)*

Ведь если верить в чудо, *(взмах воображаемой «волшебной» палочкой, описывают круг)*

С чудесными подарками к нам Дед Мороз придет. *(Ходьба на месте, имитируют идущего Деда Мороза, несущего тяжелый мешок с подарками.)*

**Упражнение «Зайчишка»**

**Цель:**развитие координации движений.

Спрятался зайчишка

В травке на лугу. *(Присели.)*

Притаился серый,

Сел – и ни гу-гу. *(Делают вид, что притаились, отри-цательно машут пальчиком у губ.)*

Только носик изредка

Лапками потрет. *(Потирают носики пальчиками.)*

Вкусный клевер зайчик

Весело жует. *(Мимика жевания.)*

Шевельнется в травке *(повороты головой вправо-влево)*

Зайчик наш веселый –

Высунутся ушки

Из травы зеленой. *(Ставят по указательному пальчику каждой руки к затылку, шевелят ими.)*

**Упражнение «Рано-рано»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Рано-рано поутру *(зевают, потягиваются)*

Водяной зовет к столу: *(движение кистью руки на себя – зовет)*

«Эй, лягушки *(квакают, прыгают),*

Раки *(руками изображают движение клешней),*

Щуки! *(Складывают вместе ладони рук, изображая плывущую щуку.)*

Все к столу! *(Жест приглашения.)*

И мойте руки!» *(Имитация мытья рук.)*

**Упражнение-импровизация «Среди двора»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! *(Переваливаются с ноги на ногу.)*

Наши гуси в пруда –

Га-га-га! Га-га-га! *(Вытягивают как можно длиннее шеи.)*

А индюк среди двора –

Бал-бал-бал! Балды-балды! *(Трясут головами.)*

Наши гуленьки вверху –

Гру-гру-гру! Гру-гру-гру! *(Кружатся.)*

Наши курочки в окно-

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! *(Ходьба на месте на носочках.)*

Ну, а Петя-Петушок

С пятки пляшет на носок.

Рано-рано поутру –

Ку-ка-ре-ку! *(Идут важно, медленно на месте.)*

**Упражнение-импровизация «Заинька»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Заинька, походи,

Серенький, походи.

Вот так, вот сяк – походи.

*(Руки на поясе, ходьба на месте.)*

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сяк – топни ножкой.

*(Руки на поясе, в такт словам топают ногой.)*

Заинька, попляши.

Серенький, попляши.

Вот так, вот сяк – попляши.

*(Руки на поясе, носочек, пяточка, три притопа, повторить два-три раза.)*

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись. *(Кланяются.)*

Заинька, улыбнись,

Серенький, улыбнись.

*(Поворачиваются к одному соседу – улыбнулись, к другому – снова улыбнулись.)*

**Упражнение «Козочка»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти.

Я козочка Ме-ке-ке,

Я гуляю на лужке. *(Ходьба на месте.)*

Острые рожки *(указательными пальцами изображают рожки),*

Тоненькие ножки *(поглаживают ножки).*

На самой макушке *(гладят по головке)*

Бархатные ушки *(пятерней обеих рук сделали ушки).*

Язык полотняный *(показывают кончик языка).*

Как прыгну *(прыгают),*

Сразу забодаю. *(Нагнули головы, приставив рожки.)*

**Упражнение-считалка «Мыши»**

**Цель:**развитие активного внимания и быстроты реакции.

Вышли мыши как-то раз *(шагают на месте)*

Посмотреть, который час. *(Смотрят на руку, где носят часы, либо на воображаемые настенные часы.)*

Раз, два, три, четыре –

Мыши дернули за гири. *(Имитация движения дергания за веревочку.)*

Вдруг раздался страшный звон! *(Взялись обеими руками за голову, прикрыли уши; произносят: дон-дон-дон.)*

Убежали мыши вон. *(Бег на месте.)*

**Упражнение-считалка «Погремушка»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти, внимания.

Динь-дон, дили-дон *(покачиваются всем корпусом) –*

Погремушки нам купили. *(Имитация – держат в руках погремушки и трясут в воздухе кулачками.)*

У Марины, у Танюшки

И у Вовы погремушки. *(Указательным пальчиком показывают на детей.)*

И звенит со всех сторон:

Динь-дон, дили-дон *(покачиваются всем корпусом).*

**Танцевально-ритмическое упражнение «Детки»**

**Цель:**развитие активного внимания, согласованности действий и быстроты реакции.

За столом детки сидят,

На еду не глядят, а едят. *(Работают ложкой.)*

После пляшут, да ведь как!

И вот этак, и вот так!

*(Простейшие танцевальные движения, знакомые детям; можно под музыкальное сопровождение любой веселой русской плясовой мелодии.)*

И попарно *(объединяются парами, кружатся в паре),*

И кружком *(пары идут друг за другом по кругу),*

И вприпрыжку *(выполняют подскоки),*

И шажком. *(Ходьба на месте.)*

**Упражнение «Погремушка»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти, внимания.

Петушок, петушок,

Подари мне гребешок. *(Руки вытянуты вперед, вверх ладонями.)*

Ну, пожалуйста, прошу!

Я кудряшки расчешу. *(Имитация расчесывания волос.)*

**Упражнение «Мчится поезд»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти, внимания.

Чух-чух, чух-чух –

Мчится поезд во весь дух.

*(Руки поставлены под углом в 90 градусов, поочередно выдвигают вперед одну из рук, другую назад, кулачки сжаты, произносят слова: чух-чух-чух.)*

Пых-пых-пых! *(Ходьба на месте.)*

Тороплюсь! – гудит: у-у-у… *(Постепенно переходят на бе г на месте.)*

Тороплюсь, тороплюсь, тороплю-у-у-усь!

**Упражнение-инсценировка «Кошка»**

**Цель:**развитие согласованности, координации движений, слуховой памяти, внимания.

Вы со мной знакомы близко.

Я приветливая киска. *(Указывают правой рукой на себя.)*

Кверху кисточки на ушках. *(Показывают ушки на голове.)*

Когти спрятаны в подушки.

*(Руки вытягивают вперед со сжатыми кулачками; произносят: мяу.)*

Чистоплотна, аккуратна, *(Умываются руками.)*

Если гладят – мне приятно. *(Поглаживают грудку.)*

Не таю своих привычек:

Я люблю мышей и птичек. Мяу!

*(Утирают рот то одной рукой, то другой. Вкрадчиво делают шаг то в правую сторону, то в левую. Руки полусогнуты перед грудью.)*