

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 «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 поясицы. 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 «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 «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 «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 «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 «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.)*

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.)

Капли

Капли капают – кап-кап. *(хлопки ладошками по воде)*

Капли звонко так летят.

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

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

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 «Насос»

Цель: развитие согласованности, ритмичности, координации движений.

Мы сейчас насос включаем, воду из реки качаем. *(Ноги врозь, двумя руками налегаям на воображаемый насос, качаем.)*

Влево – раз, вправо – два, потекла ручьем вода. *(Ведем по правому боку правой рукой, по левому – левой до мышечных впадин, попеременно.)*

Раз, два, три, четыре –

Хорошо живется в мире! *(Дружно хлопают в ладоши.)*

Упражнение «Рыба-меч»

Цель: развитие согласованности, ритмичности, координации движений.

Замахнулась рыба-меч *(Пальцы скрещены, отведены назад, имитация взмаха меча.)*

Воду надвое рассечь: *(имитация рассекания волны)*

Раз сечет, два сечет. *(Взмахи рассекания волны)*

А волна себе течет. *(Волнообразные движения руками.)*

Упражнение-считалка «Шли утята»

Цель: развитие согласованности, ритмичности, координации движений.

Раз, два – шли утята *(топают на месте),*

Три, четыре – шли домой. *(Шагают на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Переваливаются с боку на бок, цепляясь нога об ногу, тихо бредут.)*

Впереди бежал шестой. *(Бег на месте.)*

А седьмой от всех отстал,

Испугался, запищал: *(Останавливаются, в недоумении разводят руками в стороны.)*

– Где вы? Где вы? *(Вопросительный взгляд, руки в стороны.)*

– Не пищи! *(Грозят пальчиком.)*

Мы тут рядом... Поищи! *(Одни по желанию прячутся условно, другие – ищут.)*

Упражнение «Солнышко»

Цель: развитие пластики рук, кистей.

Солнышко, солнышко, *(Тянут ладошки к солнцу вверх.)*

Погуляй у речки. *(Волнообразные движения кистями рук.)*

Солнышко, солнышко, *(Тянут ладошки к солнцу вверх.)*

Раскидай колечки! *(Движения кистями рук. Сначала пальцы зажаты в кулачок. Затем разжимают его и, как будто что-то разбрасывают из него, встряхивают пальцы и снова сгибают.)*

Мы колечки соберем. *(Приседают, правой рукой «собирают» колечки в левую ладонь.)*

Покатаем, *(Ладонями и пальцами как будто что-то раскатывают.)*

Поиграем и опять вернем. *(Подбрасывающий жест вверх, руки широко разведены.)*

Упражнение «Жаба»

Цель: развитие согласованности, ритмичности, координации движений, слуховой памяти, внимания, воображения.

Жаба прыгала, скакала. *(Прыжки на месте, руки на поясе.)*

Чуть в болото не упала.

Из болота вышел дед – *(Шагают на месте, медленно, прихрамывая, изображая походку пожилого человека.)*

Двести восемьдесят лет.

Раз, два, три, четыре, пять – *(хлопают в ладоши),*

Будем бегать и играть. *(Бег на месте.)*

«БАБОЧКА»

Текст	Описание движений
1	2
Утром бабочка проснулась. Потянулась, Улыбнулась. Раз – росой она умылась. Два – изящно покружилась. Три – нагнулась и присела.	<i>Плавные взмахи руками. Движения выполнять по содержанию текста.</i>

Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. Раз, два, три, четыре, пять, Начал зайнышка скакать. Лапки вверх и лапки вниз, На носочках подтянись. Влево, вправо поклонись, Наклонись и поднимись. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг – и ускакал.	<i>Полуприседания с поворотом вправо-влево. Прыжки вперед-назад. Движения выполнять по содержанию текста. Приседание на корточки, потирание рук. Выполнение прыжков, стоя на месте. Полуприседания с поворотом вправо-влево. Поворот спиной, приседание на корточки, обхват себя руками, голову опустить вниз.</i>
--	--

«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

№ п/п	Текст	Описание движений
1	Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зароются в песке.	<i>Движения руками выполнять соответственно тексту.</i>
2	Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три – Морская фигура замри.	<i>Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа-налево, изображая волны. Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.</i>

	Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать? Это рыбацкая лодка. А это морская звезда. Это, конечно, улитка. Всех разгадаю вас я.	<i>Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.</i> <i>Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.</i> <i>Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.</i> <i>Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.</i> <i>Руки в стороны, выполняем круговые движения.</i> <i>Руки разводим в стороны.</i>
--	--	--