**«Вышли мыши как- то раз».**

1.Вышли мыши как - то раз

(шаги на месте с высоким подниманием колена)

Посмотреть который час.

(стучат пальцем по руке, изображая часы)

Раз-два-три-четыре,

(делают «пружинку» на месте, качая рукой вверх вниз и при этом считая)

Мыши дёрнули за гири.

(прыжок на месте, хлопок руками над головой)

Тут раздался страшный звон-

(присели, качаем головой в стороны)

Разбежались мыши вон.

(разбежаться в разные стороны)

**«Подсолнух»**

Желтое солнце на землю глядит

(руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый подсолнух за солнцем следит

(с поворотом справа налево нарисовать поднятыми руками дугу)

Только желтые лучи у него не горячи.

(наклоны головы к правому и левому плечу).

Он растёт на длинной ножке

(руки на поясе, подняться на носки).

С лепесточками, как рожки

(развести руки в стороны и немного вверх).

Голова его крупна, черных семечек полна

(соединить над головой округленные руки).

**2.А сейчас все по порядку**

Встанем дружно на зарядку!

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали.

Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Через левое ещё.

Дружно присели пяточки задели.

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

3.Звёздочка в небе колышется кротко (руки подняты вверх, пальцы широко расставлены, лёгкое покачивание руками,

В белом тумане качается лодка,

В лодке той - чудесные краски (руки опущены вниз, немного разведены в стороны, раскачивание туловища влево и вправо,

Шепчутся в ней небылицы и сказки (руки к губам, повороты головы влево и вправо).

Лодочку ветер тихонько качает,

В волшебное царство он нас приглашает(дети садятся на стулья, за столы).

4.Меж еловых мягких лап дождик кап, кап, кап!

(дети поочерёдно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх).

Где сучок давно засох, вырос серый мох, мох, мох!

(дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз).

Где листок к листку прилип, появился гриб, гриб, гриб

(дети медленно поднимаются, держась за голову, как за шляпку).

Кто нашёл его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами).

Это я, это я, это я! (Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой).

5.Как головою между листвою

Дятел деревья долбит (движения головой вверх – вниз).

Как на рыбалку и вперевалку

Гусь за гусыней бежит (бег на месте, руки в стороны).

Как удивились, остановились,

Гуси у самой реки (наклон вперёд, руки назад).

Воду попили, крылья раскрыли

И потихоньку пошли (руки в стороны, плавные движения вверх – вниз).

6.Лебеди летят, крыльями машут (плавные движения руками с большой амплитудой).

Прогнулись над водой, качают головой (наклоны вперёд, прогнувшись).

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся (приседания).

7.Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики (энергичные движения плечами).

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп. Сели (приседания).

Травушку покушали, тишину послушали.

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко (прыжки на месте).

8.Буратино потянулся,

Вправо, влево повернулся (повороты туловища вправо – влево).

Раз - нагнулся, два – нагнулся (наклоны вперёд).

Топнул (топнуть ногой,

Хлопнул (хлопнуть в ладоши,

И пошёл (ходьба на месте).

9.Дети располагаются свободно.

Дуют, дуют ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи (взмахи руками перед собой вправо-влево,

Чтобы завтра из муки (вращение руками назад)

Испекли нам пирожки (движения ладошками, как будто стряпаем пирожки).

10.Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали (активное сгибание и разгибание пальцев).

Пусть немного отдохнут,

Снова рисовать начнут (встряхнуть руками перед собой).

Дружно локти отведём,

Снова рисовать начнём (энергично отвести локти назад).

11.Рисовали, рисовали, а теперь все дружно встали.

Ножками потопали, ручками похлопали,

Крепко пальчики сожмём, а теперь их разожмём,

Снова рисовать начнём.

12.Долго, долго мы лепили,

Наши пальцы утомили (встряхивание кистями рук перед собой).

Пусть немного отдохнут

И опять лепить начнут (активное сгибание и разгибание пальцев).

Дружно руки разведём

И опять лепить начнём (отвести руки назад-вниз, отклоняясь на спинку стула).

13.Наши алые цветки

Распускают лепестки (плавное раскрывание пальцев).

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет (помахивание руками перед собой).

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают, головой качают (плавное опускание рук на стол).

14.Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу (плавные покачивания поднятыми вверх руками).

Руки нагнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу (встряхивание рук перед собой).

В стороны руки,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят (горизонтальные одновременные движения руками вправо-влево).

Как они сядут, тоже покажем –

Крылья сложили назад (спокойно сели, руки назад).

15.В прятки пальчики играли,

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали (сжимание и разжимание кистей рук).

16. Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт, (руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо,

Полетели

17. Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

18. На двери висит замок, (руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки) Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

19. Мы на карусели (малыши встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)

Завертелись карусели,

Завертелись карусели.

Пересели на качели,

Вверх летели, (встали и потянулись вверх)

Вниз летели, (присели на корточки)

Вверх летели,

Вниз летели,

А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как плывём на лодке)

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)

Нашу лодочку качает, (руки на пояс, покачаться всем телом)

20. Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели, (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели, (руки в стороны, «летим» по кругу) У-у-у-у-у-у.

21. Тики - так, тики - так, (стучим вытянутыми руками по бокам)

Так часики стучат.

Туки - так, туки - так, (руки перед собой, кулаки сжаты, «велосипед»)

Так колеса стучат.

Токи - ток, токи - ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)

Так стучит молоток.

Туки - ток, туки - ток, (топаем по полу)

Так стучит каблучок.

22. Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.

Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.

Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,

Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!

Гром! Гром! (хлопаем) В небе молния блестит! (руки вверх)

23. (Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трём, мнем капусту).

Есть у нас капуста,

Большая капуста.

Мы капусту режем, режем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту трём, трём

Мы капусту мнем, мнем.

24. Чок - чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок, (покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают, (машем руками как крыльями)

С муравьем она порхает, (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце, (покружиться)

Под весёлый гапачок (танцевальные движения, как в гопаке)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Всё! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)

25. По ровненькой дорожке, (ходьба на месте)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, (прыгаем, слегка продвигаясь на месте)

По камешкам, по камешкам.

В яму - бух! (приседаем на корточки)

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом -Здесь мы живем.

По окончании текста бежим в дом (заранее договариваемся, где будет дом)

26. Ох, ох что за гром? (руки к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом (движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук

Помогать идёт петух, (шаги с наклонами в стороны)

27. Громко цокают копытца, (шаги на месте)

По мосту лошадка мчится, (скакать, как «лошадки», высоко поднимая колени)

Цок, цок, цок!

За ней в припрыжку (бег на месте с подскоками)

Жеребёнок и мальчишка.

Цок- копытце жеребёнка, (топнуть правой ногой)

Цок- каблук о доски звонко, (топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится, («моталочка» руками)

Всем пришлось посторониться, (пятиться на пятках назад)

28. Маленький бычок, (присели, встали)

Жёлтенький бочок, (наклоны в сторону)

Ножками ступает, (топаем)

Головой мотает, (мотаем головой)

-Где же стадо? Му - у - у (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному - у - у! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

29. Рано утром на полянке (хлопаем)

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки и тянемся вверх)

30. Совушка-сова, (машем руками «крылья)

Большая голова («нарисовали» руками круг)

На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)

Ножками топ-топ!

31. Аи, ду - ду, ду - ду, ду -ду! (поиграть на «дудочке»)

Сидит ворон на дубу, (руки на пояс, присесть и встать, руки вверх) Он играет во трубу (поиграть на «дудочке»)

Во серебряную.