

1. Динамическое упражнение

Мы идем: та-та-та.

Обычная ходьба.

Мы поем: ля-ля-ля.

Ходьба на носках.

Мы едем: ту-ту-ту.

Ходьба на всей стопе, руки согнуты в локтях («паровоз»).

Мы кричим: ау-ау.

Стоя на месте, говорят, приложив руки рупором ко рту.

2. Динамическое упражнение «Яблоки»

Дети проговаривают с движениями стихотворение. Х о р о м .

Веточки на яблонке повисли от печали

Поднять руки вверх, кисти опущены.

Яблоки на веточках висели и скучали.

Покачать опущенными кистями.

Девочки и мальчики ветки раскачали.

Покачать поднятыми вверх руками.

Яблоки о землю громки застучали.

Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.

3. Динамические упражнения «Зайка» (для ног)

Скачет Зайка босой

Подскоки с ноги на ногу.

Под высокой сосной.

А Зайчишка маленький

Шаг на всей стопе.

Топают в валенках.

Каблучками он стучит,

На друзей своих глядит.

Стоя на месте, руки на поясе, подниматься на носках и опускаться на всю стопу, пристукивая каблучками.

На качелях покачался,

Перекаты с пятки на носок, стоя на месте.

Зайка всем заулыбался.

4. Динамические упражнения

Дети ложатся на ковер и под текст потягиваются.

Вот проснулись, потянулись.

Дети переворачиваются с боку на бок.

С боку на бок повернулись.

Потягушки, потягушки!

Где любимые игрушки?

Дети садятся на пол по-турецки.

5. Динамическое упражнение на внимание «Экскаватор»

Дети медленно двигаются по кругу топающим шагом, на акцент в музыке — наклоняются («опускается ковш экскаватора»).

Еще на стройке необходима машина-самосвал.

Можно нагрузить немало

В мощный кузов самосвала.

Отвезет он все, что нужно,

Быстро, весело и дружно!

(М. Погарский)

6. Динамическое упражнение «Кто как ходит»

Кошка ходит по-кошачьи,

Пружинящий шаг.

Ходит крадучись она.
А собака по-собачьи
Ходьба с высоким подъемом колена.
Ходит, гордости полна.
По-утиному утенок
Чуть вразвалочку идет.
Шаг на всей стопе, слегка покачиваясь из стороны в сторону.
По-козлиному козленок
Подскоки.
Скачет рожками вперед.
По-слоновьи ходит слон,
Ходьба, опираясь на ступни и ладони.
Тяжело ступает он.
По-гусиному — гусята
Ходьба в полуприседе.
Важно шествуют шажком.
А по улице ребята —
Бег с постепенным переходом на ходьбу.
Кто вприпрыжку, кто пешком. (В. Степанов)

7. Динамическое упражнение «Сигнальщики»

Мы стоим, как на земле,
И.п. — ноги слегка расставлены, руки отведены назад.
Ну а плывем на корабле
Руки броском выносятся вперед и отводятся назад.
И сигналим каждый раз,
Когда дан такой приказ.
Обе руки отводятся за спину на последний слог.
Направо — поворот,
Правая рука отводится в правую сторону на уровне плеча, голова тоже поворачивается вправо. На слово «поворот» рука убирается за спину.
Налево — поворот,
То же самое выполняется левой рукой. Голова поворачивается влево.
А ну-ка, не зевай,
На первое слово рука отводится вправо, на второе слово убирается за спину.
Сигналы подавай!

Те же движения выполняются левой рукой.

8. Динамические упражнения «Ходьба на носках и пятках»

Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Держась за руки, покачиваются из стороны в сторону.
Я на цыпочках хожу,
Идут на носочках к мышке-маме и обратно.
Маму я не разбужу.
Ходьба на носках по всему залу.
Тук-тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Идут, громко топая пятками.
Раздается пяток стук.
Мои пяточки идут,
Сходятся у стула, где спит мама.
Прямо к мамочке ведут.
Звучит музыка.
Мама-мышка просыпается и шутиливо догоняет детей.

9. Динамическое упражнение «Хорек»

Хомка-хомка, наш хорек,
Повороты корпуса вправо-влево, руки на поясе.
Юркий маленький зверек.
Хомка раненько встает,
Поднять руки вверх, потянуться за ними.
Щечки моет, шейку трет.

*Погладить ладонями щеки и шею.
Подметает хомка хатку
Имитировать подметание пола.
И выходит на зарядку.
Ходьба на месте.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.*

*Сжать пальцы в кулаки, сгибать руки к плечам и разгибать их.
Х-х-х...*

Поставить руки на ребра, вдохнуть, не поднимая плеч, и на выдохе продолжительно произносить звук «х-х-х...».

10. Динамическое упражнение «Моемся, чистим зубы»

*Моем шею, моем уши,
Тереть ладонями шею и уши.
Вытираем их посуше.
Имитировать растирание полотенцем.
Чистота всего дороже,
Погрозить пальцем.
Мы и зубы чистим тоже.
Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.
Порошком, порошком.
Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой рукой, потом — левой.
Раз, два, три —
Три хлопка в ладоши.
Зубы щеткой чище три.
Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху вниз.
Шел он, шел, взошел на горку
И внизу увидел норку.
То-то рада мышка-мать!
Ну мышонка обнимать!
А сестренки и братишки
С ним играют в мышки-мышки.*

11. Динамическое упражнение «Веселые музыканты»

*Педагог показывает карточки с изображением инструментов, а дети их называют во время музыкальной паузы.
Мы пришли и встали,
Шаг марша по кругу.
На дудке заиграли:
Остановка, называют дудку.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду.
Имитируют игру на дудочке.
Мы пришли и встали,
Ходьба на месте.
На барабане заиграли:
Остановка.
Тра-та-та, тра-та-та.
Имитировать игру на барабане.
Мы пришли и встали,
Ходьба по кругу.
На балалайке заиграли:
Остановка.
Трень-ди-брень, трень-ди-брень.
Имитировать игру на балалайке.
Мы пришли и встали,
Ходьба на месте.
На колокольцах заиграли:
Остановка.
Динь-динь-динь, динь-динь-динь.
Имитировать игру на колокольчике.*

12. Динамическое упражнение «Мишка» для стоп

Вылез мишка из берлоги,

Ходьба на внешнем своде стопы.

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошел,

Ходьба на носках.

И на пяточках потом,

Ходьба на пятках.

На качельках покачался

Подниматься высоко на носках и опускаться на пятки.

И к лисичке он подкрался.

Переступание с ноги на ногу.

13. Динамическое упражнение «Лисица» (на внимание)

Я рыжая лисица,

Я бегать мастерица,

Я по лесу бежала,

Дети бегут, подражая осторожной поступи лисички, любуясь своим хвостиком, на последнее слово присаживаются.

Я зайку догоняла!

И в ямку — бух!

(Русская народная песенка)

14. Динамическое упражнение «Зайкина зарядка»

Быстро, Заинька, вставай

Шаг марша.

И зарядку начинай.

Зайка весело шагает,

Ножки выше поднимает.

Зайка прыгает и скачет

Подскоки.

По дорожке, словно мячик.

Он на пяточках шагал,

Носик кверху поднимал.

Ходьба на пятках, руки за спиной, голова поднята вверх.

На носочки Зайка встал

И в ладоши хлопать стал.

«1» — встать на носки, хлопнуть в ладоши над головой; «2» — вернуться в О.С.

Раз — нагнулся, два — нагнулся,

До носочков дотянулся.

«1» — наклон вперед, касаясь ладонями носков ног; «2» — вернуться в О.С.

Повернулся вправо-влево.

Вот какой Зайчонок смелый!

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «1» — поворот в правую сторону с хлопком в ладоши; «2» — вернуться в И.п.

Не боится никого,

Даже волка самого.

Зайка мышцы укрепляет,

Зайка лапочки сгибает.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. «1» — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;

«2» — вернуться в И.п.

Скачет Заинька — прыг-скок,

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Ножку ставит на носок.

Не забудь потом под душем

Вымыть лапки, шею, уши!

15. Динамическое упражнение «На прогулке»

Сели дети на качели,

Держись, держись!

И качели полетели —

Дети встают в пары. Один ребенок приседает, второй — встает; затем — первый выпрямляется, а второй приседает.

Вверх-вниз, вверх-вниз.

А потом на каруселях —
Вот так! Вот так!
Кружатся, держась за руки, в соответствии с темпом музыки.
Наши дети завертелись —
Вот так! Вот так!
А потом на горку дети
Поднялись, поднялись,
Медленно поднимают сцепленные руки и резко приседают.
И поехали ребята
Быстро вниз, быстро вниз.
С Зайкой мы пришли на пруд,
А утята тут как тут!
Мы им, желтеньким, хорошим,
Хлебца белого крошим.

16. Динамическое упражнение

Прыг-скок! Прыг-скок!
То вправо, то в бок.
Прыжки вправо-влево в чередовании с пружинистыми приседаниями.
Мне мама сказала: «Малыш, берегись
Прыжки на двух ногах на месте.
И вовремя в наше болото вернись!»
Прыг-скок! Прыг-скок!
А правила я не хочу соблюдать.
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Я буду по самой середке скакать!
Прыг-скок! Прыг-скок!

17. Динамическое упражнение «Строим звездолет»

Стучим молотками — стук-стук!
Проговаривают, ритмично ударяя кулачками друг о друга, ставя сверху то один кулак, то другой.
Закручиваем гайки — вж... вж...
Проговаривают, делая вращательное движение кулачком одной руки по ладони другой.
Свариваем большие листы металла
на обшивку ракеты — щ... щ...
Скользкие движения ладоней друг о друга.

18. Динамическое упражнение «Невесомость» (на координацию движений)

Дети расходятся по залу и, стоя на месте на одной ноге, имитируют движения тела в состоянии невесомости, делая медленные подъемы рук в стороны — вверх с выносом прямой ноги в различных направлениях. Упражнение повторяется при смене ноги.

Педагог.

Чтобы успокоить маму,
С борта шлем радиogramму.
Держит связь с землей Мишутка.
Он — радист. Это не шутка!

19. Динамические упражнения «В деревне»

Наш веселый паровоз
Нас в деревню повез.
Топочущий шаг по кругу, пальцы сжаты в кулаки, руки согнуты в локтях.
Вот по полю скачут кони —
Прямой галоп.
Даже ветер не обгонит.
Вот колодец. Там вода
И вкусна, и холодна.
Наклоны корпуса вперед, руки вытянуты, пальцы сцеплены в «замок».
Низко кланяется ей
Деревянный журавель.
Вот какая рыба там
Попадалась в сети к нам.
Марш на месте.

20. Динамическое упражнение

Поскакали по тропинке —

Прыг-скок, прыг-скок!
У ребят прямые спинки —
Прыг-скок, прыг-скок!
Прыгают, как зайчики,
Девочки и мальчики.
А теперь шагаем вместе
На одном и том же месте.
Раз, два! Не зевай!
Ноги выше поднимай!

Педагог. Посмотрела лисичка, какая у зайчика спинка прямая, когда он прыгал по дорожке, и решила тоже всем показать свою красивую осанку.

21. Динамическое упражнение «Муха-Цокотуха» (на внимание)

Я — Муха-Цокотуха,
Позолоченное брюхо —

Врассыпную бегает по залу, слегка помахивая руками-«крыльями».

Полетела на лужок,
Прогуляться на часок.
На ромашке посидела,
Дальше полетела.

Сначала педагог поднимает вверх ромашку, дети приседают на одно колено, затем звучит текст.

На гвоздике посидела,
Дальше полетела.

На лютике посидела,

Ребята опять двигаются врассыпную по залу. Игра повторяется, только педагог показывает гвоздику и лютик.

Дальше полетела.

22. Динамическое упражнение «Насекомые»

Тараканы прибежали,

Бег с закидыванием ног назад.

Все стаканы выпивали.

А букашки —

Ходьба на носках.

По три чашки.

Приходили к Мухе блошки.

Топаящий шаг.

Приносили ей сапожки.

Приходила к Мухе

Ходьба на пятках.

Бабушка пчела,

Мухе-Цокотухе

Меду принесла.

Остановиться, хлопки в ладоши.