

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ

ФИЗМИНУТКИ



## №1 Овощи

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Как-то вечером на грядке Репа, свекла, редька, лук Поиграть решили в прятки, Но сначала встали в круг. Рассчитались четко тут же: Раз, два, три, четыре, пять. Прячься лучше, прячься глубже, Ну а ты иди искать.	Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами. Останавливаются, крутят водящего. Разбегаются, приседают, водящий их ищет.

## № 2 Садовник

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Мы вчера в саду гуляли, Мы смородину сажали. Яблони белили мы Известью, белилами. Починили мы забор, Завели мы разговор: — Ты скажи, Садовник наш, Что ты нам В награду дашь? — Дам в награду Слив лиловых, Груш медовых, Самых крупных Спелых яблок, Вишен Целый килограмм. Вот что вам В награду дам!	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Изображают, как копают яму и сажают в нее куст. Движение правой рукой вверх-вниз. Имитируют удары молотком. Стоят лицом в круг. В центр выходит один ребенок. Ведут диалог. На каждое название фруктов загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших

## № 3 Ежик и барабан

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
С барабаном ходит ежик, Бум-бум-бум! Целый день играет ежик, Бум-бум-бум! С барабаном за плечами, Бум-бум-бум! Ежик в сад забрел случайно, Бум-бум-бум! Очень яблоки любил он, Бум-бум-бум! Барабан в саду забыл он, Бум-бум-бум! Ночью яблоки срывались, Бум-бум-бум! И удары раздавались, Бум-бум-бум! Зайцы здорово струхнули,	Дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане. Маршируют, спрятав руки за спину. Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко. Разводят руками. Руки на поясе, выполняют прыжки на месте. Приседают, сделав «ушки» из ладошек.

Бум-бум-бум!  
Глаз до зорьки не сомкнули,  
Бум-бум-бум!

#### № 4 Яблоня

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
— Яблоня! Яблоня! Где же твои яблоки? Заморозил их мороз? Или ветер их унес? Или молния спалила? Или градом их побило? Или птицы поклевали? Куда они пропали? — Не морозил их мороз, И не ветер их унес, Не спалило их огнем, Града не было с дождем, Птицы их не поклевали... Дети оборвали!	Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре стоит один ребенок — «яблоня». Дети останавливаются, на каждую строку загибают по одному пальцу на обеих руках. Опускают руки,жимают плечами. Эти слова произносит ребенок-«яблоня». Дети загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших. Дети разбегаются, ребенок-«яблоня» пытается их запятнать.

#### № 5 За малиной

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. Спелых ягод наберем, наберем. Солнышко высоко, А в лесу тропинка. Сладкая ты моя, Ягодка-малинка.	Дети водят хоровод, взявшись за руки. Идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды. Встают лицом в круг, тянутся руками вверх. Наклоняются и пытаются достать пол. Идут по кругу, взявшись за руки.

#### № 6 По ягоды

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Мы шли-шли-шли, Много клюквы нашли. Раз, два, три, четыре, пять, Мы опять идем искать.	Маршируют по кругу, держа руки на поясе. Наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен. Опять идут по кругу. Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен.

#### № 7 Боровик

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
По дорожке шли — Боровик нашли. Боровик боровой В мох укрылся с головой. Мы его пройти могли, Хорошо, что тихо шли.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Приседают, опускают голову. Опускают голову еще ниже, группируются. Вновь идут по кругу.

## № 8 За грибами

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Все зверюшки на опушке Ищут грузди и волнушки. Белочки скакали, Рыжики срывали. Лисичка бежала, Лисички собирала. Скакали зайчатки, Искали опятки. Медведь проходил, Мухомор раздавил.	Дети идут в хороводе. Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы. Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы. Скачут стоя, срывая воображаемые грибы. Идут вразвалку, затем топают правой ногой.

## №9 На окошке в горшочках

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
На окне в горшочках Поднялись цветочки. К солнцу потянулись, Солнцу улыбнулись. К солнышку листочки Повернут цветочки, Развернут бутоны, В солнышке утонут.	Дети сидят на корточках лицом в круг. Медленно встают. Тянутся на носочках, подняв руки вверх. Разводят руки в стороны ладонями вверх. Поворачиваются вправо-влево, руки на поясе Соединяют ладошки над головой Раскрывают ладошки-бутоны.

## № 10 Деревья

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся. И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят.	Дети кружатся, расставив руки в стороны. Приседают. Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.

## № 11 Ветер и листья

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Ветер по лесу летал, ветер листики считал Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой. И последний лист с осинки ветер бросил на тропинку. Ветер по лесу кружил, Ветер с листьями дружил. Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой.	Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками. Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку. Опускают руки, приседают. Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками. Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку. Кружатся на носочках на месте. Приседают, опустив руки. Сидят лицом в круг и загибают по



И последний лист с осинки  
ветер кружит над тропинкой.  
К ночи ветер-ветерок  
Рядом с листьями прилег.  
Вот дубовый,  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки золотой.  
И последний лист с осинки  
тихо дремлет на тропинке

одному пальцу на обеих руках на  
каждую строку.  
Ложатся на спину, расслабляются,  
закрывают глаза.

### № 12 Ясени

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Ясени роняют семена. На сугроб ложатся письмена: Черточки прямые и косые. Замерзают ясени босые, А февраль со всех сторон пуржит, Письмена стирает и кружит.</p>	<p>Стоя лицом в кругу, приседают, опускают руки на ковер. Ритмично прямо и косо прикладывают ладони к коврику. Встают на носочки, поднимают руки вверх, трясут ими. Кружатся на носочках против часовой стрелки. Кружатся на носочках по часовой стрелке.</p>

### № 13 Старый клен

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>На поляне перезвон — Это пилят старый клен. Поперечная пила Охватила полствола, Рвет кору и режет жилки, Брызжут желтые опилки. Только крикнул старый ствол И пошел, пошел, пошел. Грянул наземь левым боком, Утонул в снегу глубоком.</p>	<p>Дети встают парами, изображают работу пилой. Поднимают руки вверх, медленно наклоняются. Ложатся на левый бок, потягиваются.</p>

### № 14 Лошадка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости</p> <p style="text-align: right;">А. Барто</p>	<p>Поглаживание ладонью по голове воображаемой лошадки, потом по спинке, по хвостику. Бег по кругу, высоко поднимая колени.</p>

### № 15 Домашние птицы

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Наши уточки с утра — Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! Наши гуси у пруда — Га-га-га! Га-га-га!</p>	<p>Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток. Идут по кругу, вытянув шеи и оставив руки назад.</p>

Наши курочки в окно —  
 Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
 А как Петя-петушок  
 Раным-рано поутру  
 Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»  
 Русская народная потешка

Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам.  
 Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, отставляют руки назад.

### № 16 Корова

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
«Му-му-му! — мычит корова. — Забодаю Катю с Вовой. Вы не пьете молоко? Убегайте далеко!»	Идут по кругу, сделав «рога» из указательных пальцев. Поворачиваются в круг, делают по два поворота вправо-влево. Руки на пояс, делают сердитое лицо. Разбегаются по группе.

### № 17 Телёнок

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Бу-бу, я рогатый. Бу-бу, я хвостатый. Бу-бу, я ушастый. Бу-бу, очень страшный Бу-бу, испугаю. Бу-бу, забодаю. А. Введенский	Два прыжка. «Рожки» из пальчиков. Два прыжка. «Хвостик» из руки — за спиной. Два прыжка. «Ушки» из ладошек. Два прыжка. «Рожки» из пальчиков. Два прыжка. Топают. Два прыжка. «Бодаются».

### № 18 Кошка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вы со мной знакомы близко. Я приветливая киска. Кверху — кисточки на ушках, Когти спрятаны в подушках. В темноте я зорко вижу, Понапрасно не обижу. Но дразнить меня опасно — Я царапаюсь ужасно. В. Стоянов	Идут по кругу на носочках, крадучись, держа согнутые руки перед грудью. Останавливаются, встают лицом в круг, делают «ушки» из ладошек, затем — «когти» из пальчиков. Вновь идут по кругу крадучись. Опять останавливаются, встают лицом в круг и показывают «когти»

### № 19 Киска

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
То прогнет, То выгнет спинку, Ножку вытянет вперед - Это делает зарядку Наш Маркиз - Пушистый кот.	

Чешет он себя за ушком,  
Жмурит глазки и урчит.  
У Маркиза все в порядке:  
Когти, шерсть и аппетит

### № 20 Котята

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Пушистые комочки Умыли лапкой щечки, Умыли лапкой носик, Умыли лапкой глазки – Правый глазик, левый глазик. Умыли лапкой ушки – Правое ушко, левое ушко. А ушки у котят, как домики стоят.	

### № 21 Котик

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вот какой котяшка, Круглая мордашка, И на каждой лапке Коготки-царапки. Все ему игрушки — Кубик и катушки. Котик, точно мячик, По квартире скачет.  О. Высоцкая	Крадутся по кругу друг за другом на носочках. Останавливаются, показывают обеими руками мордашку, Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку. Прыгают на носочках. Держат руки на поясе. Выполняют поскоки, двигаются по кругу друг за другом

### № 22 Кролики

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Мы на ферме побывали, Белых кроликов видали. Шустренькие кролики То ложились, То кружились В проволочном домике. Лапками стучали, Весело пищали. Мы зверькам не травки жесткой — Клеверу достанем... Вырастайте с нежной шерсткой, С круглыми хвостами.  К. Кубилинскас	Идут по кругу, взявшись за руки. Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков. Ложатся. Кружатся. Хлопают в ладоши. Топают ногами. Идут по кругу, взявшись за руки. Вновь прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.

### № 23 Козочка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Я козочка Ме-ке-ке, Я гуляю на лужке. Острые рожки, Тоненькие ножки. На самой макушке — Бархатные ушки.	Идут по кругу, взявшись за руки. Показывают «рожки». Прыгают на двух ногах. Делают «ушки» из ладошек. Показывают язык «лопатой». Рукой показывают «хвостик».

Язык полотняный,  
Хвостик конопляный...  
Литовская песенка

### № 24 Индюк

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Ходит по двору индюк Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал Крыльями захлопал Весь раздулся, словно шар Или медный самовар Затряс бородою Понесся стрелою.	Шаги на месте. Остановиться, удивленно посмотреть вниз. Потопать ногами. Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам. Руки на поясе. Сцепить округленные руки перед грудью. Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк. Бег на месте.

### № 25 Ежики и барабан

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
С барабаном ходит ежик, Бум-бум-бум! Целый день играет ежик, Бум-бум-бум! С барабаном за плечами, Бум-бум-бум! Ежик в сад забрел случайно, Бум-бум-бум! Очень яблоки любил он, Бум-бум-бум! Барабан в саду забыл он, Бум-бум-бум! Ночью яблоки срывались, Бум-бум-бум! И удары раздавались, Бум-бум-бум! Зайцы здорово струхнули, Бум-бум-бум! Глаз до зорьки не сомкнули, Бум-бум-бум!	Дети маршируют по кругу, изображая игру на барабане. Маршируют, спрятав руки за спину. Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко. Разводят руками. Руки на поясе, выполняют прыжки на месте. Приседают, сделав «ушки» из ладошек.

### № 26 Веселые зверята

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Зайка скачет по кусточкам, По болоту и по кочкам. Белка прыгает по веткам, Гриб несет бельчатам-деткам. Ходит мишка косолапый, У него кривые лапы. Без тропинок, без дорожек	Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней. Прыгают, согнув руки перед грудью. Идут вперевалку. Двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки.



Катится колючий ежик  
Н. Нищева

### № 27 Медвежонок

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Медвежонок Жак простужен, Мед ему сегодня нужен. Мед дадим ему на ужин, Потому что мы с ним дружим Н. Нищева	Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре один ребенок. Останавливаются, протягивают к ребенку руки «ковшиком». Берут ребенка в круг, идут все вместе.

### № 28 Медведь

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Как на горке — снег, снег, И под горкой — снег, снег, И на елке — снег, снег, И под елкой — снег, снег. А под снегом спит медведь. Тише, тише... Не шуметь! И. Токмакова	Дети медленно поднимают руки вверх. Медленно приседают, опускают руки. Вновь встают и поднимают руки. Приседают и опускают руки. На цыпочках бегут по кругу. Держат руки на поясе.

### № 29 На водопой

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Жарким днем лесной тропой Звери шли на водопой. За мамой-лосихой топал лосенок, За мамой-лисицей крался лисенок, За мамой-ежихой катился ежонок, За мамой-медведицей шел медвежонок, За мамой-белкой скакали бельчата, За мамой-зайчихой — косые зайчата, Волчица вела за собою волчат. Все мамы и дети напиться хотят.	Дети идут по кругу друг за другом. Идут, громко топая. Идут крадучись. Передвигаются в глубоком приседе. Идут вперевалку. Скачут на носочках, согнув руки перед грудью. Скачут, сделав «ушки» из ладоней. Идут на четвереньках. Останавливаются.

### № 30 Мишки

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Мишки по лесу гуляли, Мишки ягоды искали. Вот так, вот так Мишки ягодки искали. Сладку ягодку малинку Положили всю в корзинку Вот так, вот так. Положили всю в корзинку. Как малинкой угостились, Все на травке развалились. Вот так, вот так. Все на травке развалились. А потом Мишки плясали Лапки кверху поднимали	Идем вперевалочку. Ставим одну руку на бочок – это «корзинка». Собираем ягоды и складываем в «корзинку». Гладим себя по животу. Выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх.

Вот так, вот так.

### № 31 Звериная зарядка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Раз – присядка, два – прыжок. Это заячья зарядка. А лисята как проснуться Любят долго потянуться Обязательно зевнуть Ну и хвостиком вильнуть А волчата спинку выгнуть И легонечко подпрыгнуть Ну, а мишка косолапый Широко расставив лапы То одну, то обе вместе Долго топчется на месте А кому зарядки мало – начинает все сначала.	Присесть, встать кулачками потереть глаза потянуться зевнуть, прикрывая рот ладошкой движение бедрами в стороны прогнуться в спине прыжок руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса Ноги на ширине плеч переступание с ноги на ногу раскачивание туловища в стороны

### № 32 Снегири

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири. Распушили перышки, Греются на солнышке. Головой вертят, Улететь хотят. — Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью!  Н. Нищева	4 хлопка руками по бокам 4 наклона головы. Частые потряхивания руками, опущенными вниз. 2 поворота головы на каждую строку. Разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.

### № 33 Воробей

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Среди белых голубей Скачет шустрый воробей. Воробушек-пташка, Серая рубашка. Откликайся, воробей, Вылетай-ка, не робей.  Русская народная потешка	Дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби». В центре скачет на корточках один ребенок — «воробей». Встают лицом в круг, берутся за руки, идут приставным шагом. «Воробей» пытается «вылететь», а «голуби» его не пускают.

### № 34 Ласточки

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Ласточки летели, Все люди глядели. Ласточки садились, Все люди дивились. Сели, посидели, Взвились, полетели. Полетели, полетели,	Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями. Приседают, сложив руки за спиной. Делают ритмичные наклоны головы. Опять бегут по кругу, взмахивая руками.

Песенки запели.  
Болгарская народная песенка

### № 35 Бабочка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. — Раз, два, три, четыре, пять. Ох, считать не сосчитать! Задень, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла! Н. Нищева	Машем руками-крылышками Считаем пальчиком Хлопки в ладоши Прыжки на месте Шагаем на месте Хлопки в ладоши Машем руками-крылышками Считаем пальчиком

### № 36 Колобок

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Колобок, колобок, Колобок — румяный бок По дорожке покатился И назад не воротился. Встретил мишку, волка, зайку, Всем играл на балалайке. У лисы спел на носу, — Больше нет его в лесу. Н. Нищева	Идут в полуприседе, поставив руки на пояс. Бегут на носочках, держа руки на поясе. Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца Изображают игру на балалайке. Пляшут вприсядку. Разводят руками.

### № 37 Осень

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Осень. По утрам морозы. В рощах желтый листопад. Листья около березы Золотым ковром лежат. В лужах лед прозрачно-синий. На листочках белый иней. Е. Головин	Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх, Плавные движения над головой влево-вправо Медленно приседают, делают плавные движения руками перед собой влево-вправо. Встают, плавно разводят руки в стороны Поднимаются на носочки, руки вверх.

### № 38 Снежная баба

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома. Стоит наша баба у самых ворот Никто не проедет, никто не пройдет. Знакома она уже	Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком. «Рисуют» руками три круга, начиная с маленького. Повороты вправо-влево, руки на поясе Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой. Идут по кругу, взявшись за руки,

всей детворе,  
А Жучка все лаает:  
«Чужой во дворе!»

И. Демьянов

### № 39 Снеговик

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком, И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла. Но солнце припечет слегка — Увы! — и нет снеговика.	Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком. «Рисуют» обеими руками большой круг. «Рисуют» снеговика из трех комков. Широко улыбаются. Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу. Медленно приседают. Разводят руками,жимают плечами.
В. Егоров	

### № 40 Художник - невидимка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Художник-невидимка По городу идет: Всем щеки наругает, Всех за нос ущипнет. А ночью он, пока я спал, Пришел с волшебной кистью И на окне нарисовал Сверкающие листья.	Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена. Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями. Щиплют себя за нос. Идут на цыпочках друг за другом. Останавливаются лицом в круг, «рисуют» листья воображаемой кистью.
Н. Нищева	

### № 41 Весна, весна красна

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Весна, весна красная! Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью, С великой милостью: Со льном высоким, С корнем глубоким, С хлебами обильным Русская народная песенка	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Поворачивают в противоположную сторону. Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох. Опускают руки, приседают, делают выдох. Взявшись за руки, бегут по кругу.

### № 42 Весенняя песенка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
А уж ясно солнышко Припекло, припекло И повсюду золото Разлило, разлило.	Дети идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают руки. Продолжают идти и медленно опускают руки.



Ручейки по улице  
 Всё журчат, журчат.  
 Журавли курлыкают  
 И летят, летят.  
 Белорусская народная песня

Бегут на носочках. Руки на поясе.  
 Идут, высоко поднимая колени и  
 взмахивая руками.

### № 43 Летний дождь

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!                      Шлепаем по лужам.                      Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!                      Зонтик нам не нужен.                      Нам не страшен сильный дождь!                      Лето наступило!                      Ну, промокли мы. И что ж?                      Будем мыться с мылом!</p> <p style="text-align: right;">Н Нищева</p>	<p>Дети идут по кругу друг за другом,                      шлепая ногами.                      Останавливаются лицом в круг,                      смыкают руки над головой.                      Выполняют прыжки на носочках,                      руки на поясе.                      Тянутся вверх, раскинув руки.                      Пожимают плечами.                      Улыбаются. Показывают, как намыли                      вают руки.</p>

### № 44 Радуга

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Здравствуй, радуга-дуга,                      Разноцветный мостик!                      Здравствуй, радуга-дуга!                      Принимай нас в гости.                      Мы по радуге бегом                      Пробежимся босиком.                      Через радугу-дугу                      Перепрыгнем на бегу.                      И опять бегом, бегом                      Пробежимся босиком.</p> <p style="text-align: right;">Н Нищева</p>	<p>Дети выполняют поклон.                      рисуют в воздухе дугу, разводят руки                      в стороны.                      Вновь выполняют поклон.                      Идут по кругу, взявшись за руки.                      Бегут по кругу друг за другом,                      высоко поднимая колени.                      Встают лицом в круг, делают четыре                      прыжка на носках.                      Делают еще четыре прыжка на                      носках.                      Бегут по кругу друг за другом,                      высоко поднимая колени.</p>

### № 45 Дождик

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Капля раз, Капля два,                      Очень медленно сперва.                      А потом, потом, потом                      Все бегом, бегом, бегом.                      Мы зонты свои раскрыли,                      От дождя себя укрыли.</p>	<p>Прыжки на носочках, руки на поясе.                      Развести руки в стороны.                      Сомкнуть руки над головой                      полукругом</p>

### № 46 Туман

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Туман повис клоками                      в саду и во дворе.                      Поймать туман руками                      решил я на заре.                      Я взял его ладошкой                      и крепко-крепко сжал.</p>	<p>Дети присели на карточки,                      выполняют ритмичные удары ребром                      ладони и кулачками по полу.                      Ритмично сжимают и разжимают                      кулачки.                      Медленно крепко сжимают кулачки.</p>

Но приткий он как кошка.  
Он взял... и убежал.  
Висит туман над речкой  
и дышит как живой,  
Как белая овечка  
с кудрявой головой.  
И маленькие рожки  
на этой голове.  
Но поутру остались  
лишь капли на траве...

«Бегают» пальчиками по полу.  
Встают, поднимают руки и качают  
ими из стороны в сторону  
Смыкают руки над головой.  
Показывают «рожки».  
Выполняют ритмичные прыжки на  
носочках.

#### № 47 Гном и дождь

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Дождик, дождик за окном. Под дождем остался гном. Поскорей кончайся, дождик, Мы гулять идти не можем.</p> <p style="text-align: right;">Н. Нищева</p>	<p>Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе. Приседают. Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки. Идут по кругу, взявшись за руки.</p>

#### № 48 В летнем саду листопад

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>В Летнем саду листопад. Листья в саду шелестят. В канавке Лебязьей купаются листья Газоны от листьев дворники чистят. Грустные статуи в тихих аллеях. В тихих аллеях осенью веет.</p> <p style="text-align: right;">Н. Нищева</p>	<p>Дети плавно качают руками вправо, влево. Приседают, водят руками по полу. Машут воображаемой метлой. Встают на носочки и замирают. Дети кружатся на носочках, руки подняты вверх.</p>

#### № 49 Строим дом

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом! Будет жить в нем старый гном.</p> <p style="text-align: right;">Н. Нищева</p>	<p>Дети выполняют прыжки на месте. Встают на носочки и тянутся руками вверх. Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой Указательным жестом вытягивают руки вперед. Приседают.</p>

#### № 50 К речке

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>К речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре — Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно.</p>	<p>Дети идут к центру круга. Наклоняются, трут лицо руками. Прыжки на месте Потянулись, руки вверх Идут по кругу, взявшись за руки.</p>

Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс,  
Одной, другой — это кроль,  
Все как один плывем как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.

Н. Нищева

Показывают «брасс».  
Показывают «кроль».  
Идут по кругу, сложив вытянутые  
руки.  
маршируют.

### № 51 Платье

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Это платье для Наташки — Красные горошки. А на платье два кармашка, Спрячем в них ладошки.</p> <p>Н. Нищева</p>	<p>Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. «Рисуют» на животике два кармашка. Прикладывают обе ладошки к животу.</p>

### № 52 Тапки

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Это тапки для Антошки, Чтобы в них не мерзли ножки. Топ-топ-топотушки. Что за тапки! Как игрушки!</p> <p>Н. Нищева</p>	<p>По два раза ритмично топают каждой ногой. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. По два раза ритмично топают каждой ногой. Сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку, потом — правую.</p>

### № 53 Ботинки

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Вот ботинки для Маринки, Не ботинки, а картинки. Чтобы в них гулять ходить, Бегать, прыгать и шалить.</p>	<p>По два раза ритмично топают каждой ногой. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. Ходьба по кругу друг за другом. Бегут, делают два прыжка, топают обеими ногами.</p>

### № 54 Это я

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
<p>Это глазки. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот. Это нос. Это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп, хлоп. Это ножки. Топ, топ. Ой, устали. Вытрем лоб</p> <p>Н. Нищева</p>	<p>Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз. Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое. Левой рукой показывают на нос, правой — на рот. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот. Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, два раза</p>

топают ногами.  
Правой ладонью проводят по лбу.

### № 55 Умывалочка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Мы намылим наши ручки, Раз, два, три. Раз, два, три А над ручками, как тучки, Пузыри, пузыри  Н. Нищева	Круговыми движениями трут одну ладонь о другую. Два раза выполняют по три ритмичных хлопка. Выбрасывают руки вверх. Четыре ритмичных прыжка, руки на поясе.

### № 56 Посуда

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вот большой стеклянный чайник. Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень крупные, бедняжки. Вот фарфоровые блюда, Только стукни — разобьются. Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос. Он посуду нам принес.  Н. Нищева	Дети надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули. Присели, одну руку поставили на пояс. Кружатся, «рисуют» руками круг. Потянулись, сомкнули руки над головой. Легли, вытянулись.

### № 57 Чайник

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Я — чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. Я чай кипячу, клопочу и кричу: «Эй, люди, я с вами попить чай хочу».	Дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе. Животик надут. Топают обеими ногами. Делают призывные движения правой рукой.

### № 58 Кроватка

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вот Кирюшкина кроватка, Чтобы спал Кирюшка сладко, Чтоб во сне он подрастал, Чтоб большим скорее стал.  Н. Нищева	Разводят руки в стороны. Приседают, кладут ладони под щеку. Медленно поднимаются. Встают на носочки, тянутся руками вверх.

### № 59 Машины

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
На улице нашей Машины, машины. Машины-малютки, Машины большие. Спешат грузовые,	Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль. Делают разворот, двигаются в противоположную сторону.



Фырчат легковые.  
 Торопятся, мчатся,  
 Как будто живые.  
 — Эй, машины, полный ход!  
 Я — примерный пешеход:  
 Торопиться не люблю,  
 Вам дорогу уступлю.

Я. Тайц

Маршируют

### № 60 Репка

Содержание	Действие
Вот мы репку посадили И водой её полили А теперь её потянем И из репы кашу сварим И будем от репки здоровые и крепкие	Наклониться имитация движений имитация движений имитация движений показать силу

### №61 Кузнечики

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко	Энергичные движения плечами. Приседания.

### №62 Три медведя

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Три медведя шли домой: Папа был большой-большой. Мама с ним – поменьше ростом, А сыночек просто крошка, Очень маленький он был, С погремушками ходил.	(дети идут как медведь) (поднимают руки вверх) (руки на уровне груди, вытянуты вперёд) (салятся на корточки) (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

### №63 Маша растеряша

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Ищет вещи Маша, Маша растеряша И на стуле нет, И под стулом нет, На кровати нет, Под кроватью нет. Вот такая Маша, Маша растеряша!	(поворот в одну сторону) (поворот в другую сторону, в исходное положение) (руки вперёд, в стороны) (присесть, развести руки в стороны) (руки опустили) (наклоны головы влево-вправо, «погрозыть» указательным пальцем)

### №64 «Зимний вечер»

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Вечер зимний в небе синем Звезды синие зажег Ветви сыплют синий иней На приснеженный снежок.	встать из-за стола встать на носки, потянуться потряхивая руками, потихоньку сесть

### №65 «Птички в гнёздышке сидят»

<i>Содержание</i>	<i>Действие</i>
Птички в гнёздышке сидят И на улицу глядят. Погулять они хотят И тихонько все летят.	присесть подняться на носочки помахать руками

### №66 «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, ветер тише. Деревце растёт всё выше.	Дети машут руками к лицу. Машут кистями рук слева направо. Присесть, руки вниз. Встают, поднимают руки, машут кистями рук.
--	---