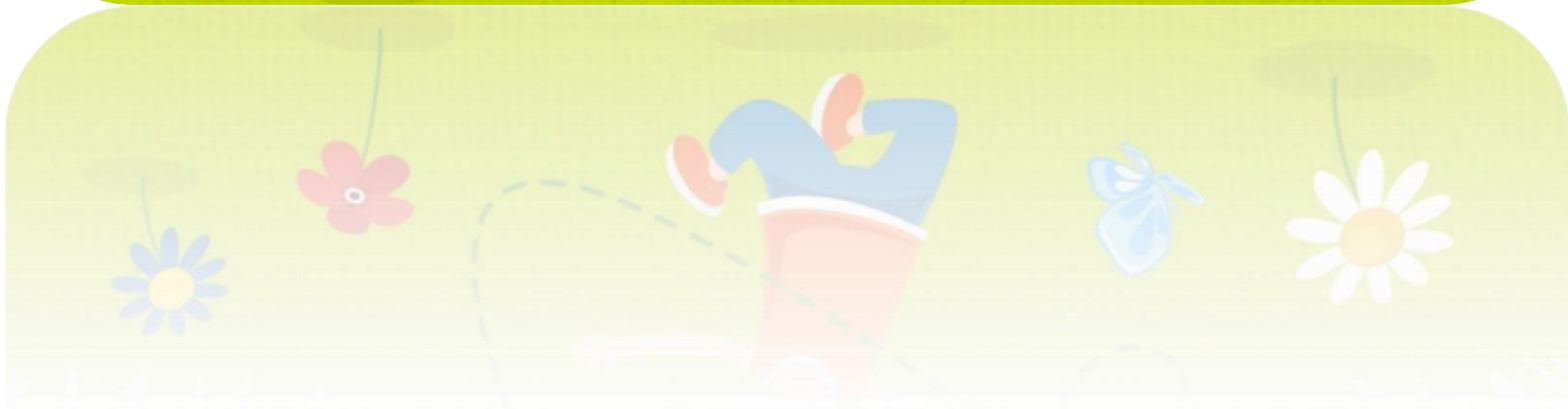
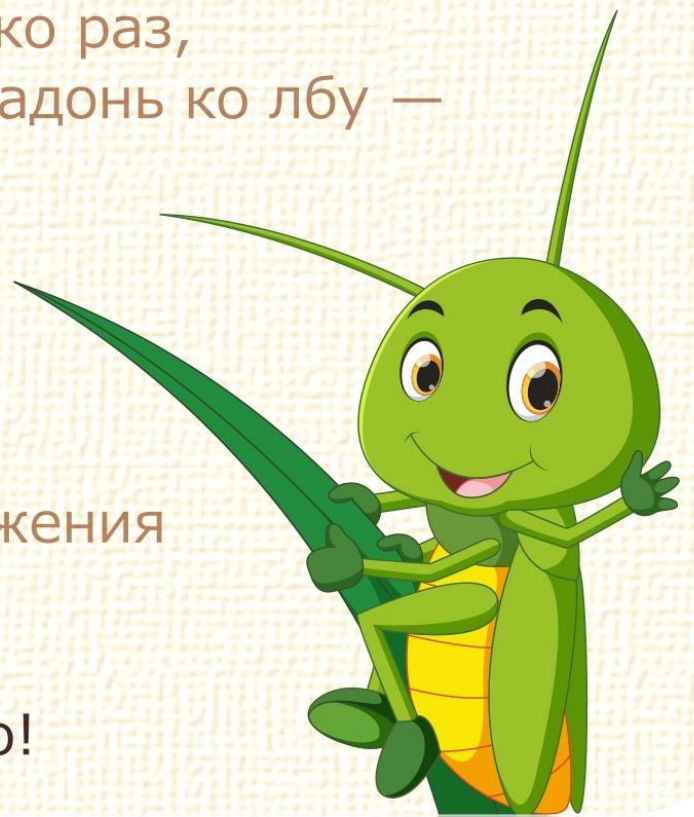


Подвижные игры для малышей



Кузнечики

Плечи поднимаем-опускаем,
вращаем вперёд-назад:
Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Подпрыгиваем несколько раз,
садимся на корточки, ладонь ко лбу —
смотрим по сторонам:
Прыг-скок, прыг-скок!
Стоп! Сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Подпрыгиваем из положения
сидя на корточках:
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!



ПРІСІДЬ НА НОСІКАХ ЛЕГКО;
ВРІТІЄ' ВРІТІЄ' ВРІСОКО
СІДІТЬ НА КОРТОЧКАХ:
ПОДПРІГІВІВАЄМ ІЗ ПОЛОЖЕННЯ
ІДІТИ НА ПОСЛУШАТИ'

Солдатик

Руки на поясе,
стоим на правой ножке,
затем — на левой.
Маршируем, вынося
прямую ногу вперёд.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади!
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.



ЕСЛИ ТЫ СОЛДАТИК БРАВОЙ,
А СЕЙЧАС ПОСТОИ НА ПРАВОЙ,
ЕСЛИ ТЫ СОЛДАТИК СМЕЛЫЙ,
А СЕЙЧАС ПОСТОИ НА ЛЕВОЙ,
Да гляди — не упади!



Зайка

Маршируем на месте, после приседаем,
маним зайку пальчиком:

Вышли дети на лужок,
Заглянули под кусток,
Увидали зайчика,

Поманили пальчиком:
«Зайка, зайка, попляши,
Твои лапки хороши!»

Стал наш зайка плясать,
Малых деток забавлять.

Танцуем, руки подняты
к макушке — имитируем
ушки, два прыжка на месте,
поворот вокруг себя.



поворот вокруг себя
лапки два прыжка на месте
к макушке — имитируем
ушки, два прыжка на месте,
поворот вокруг себя.



Аист

Стоя на месте, машем прямыми
руками-крыльями в стороны.

— Аист, аист длинноногий,
Покажи-ка нам дорогу!

Аист отвечает:

— Топай правой ногой,
Топай левой ногой.

Снова — правой ногой,

Снова — левой ногой.

После — правой ногой,

После — левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

Руки на поясе,
маршируем на месте.



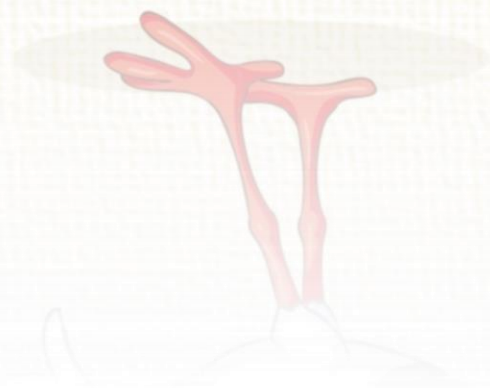
Стоя на месте

Руки на поясе

Вот тогда придешь домой

После — правой ногой

После — левой ногой



Паровоз

Руки согнуты в локтях, синхронные вращательные движения — имитируем колёса паровоза. Шаг вперёд — притоп, шаг назад — притоп.

Поезд мчится и свистит
И колёсами стучит:

— Я стучу,
 стучу, стучу,

Всех до дачи
 докачу.

Чу-чу, чу-чу!

Всех до дачи
 докачу.



Конь

Руками как будто держим поводья.
Подскоки: согнутую правую ногу поднимаем,
подскакиваем на левой ноге, а правая в этот
момент приземляется. Меняем ноги.

Конь меня в дорогу ждёт,
Бьёт копытом у ворот,
На ветру качает гривой
Пышной,
 сказочной, красивой.
Быстро на коня вскочу
И поеду, поскачу.
Там за дальней за рекой
Помашу тебе рукой.



Коняту тебе влюбу
Там за дальней за рекою
И поеду, поскачу
Быстро на коня вскочу
 сказочной, красивой.



Гуси

Ходим на цыпочках,
машем прямыми
руками-крыльями
в стороны:
Гуси серые летели.
Садимся на корточки
и идём гуськом:
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Встаём, бег на месте.



Встаём, бег на месте.
Потом быстро побежали.
Походили, поклевали.



Дождик

Приплясываем, четыре хлопка — притопы,
четыре хлопка — поворот вокруг себя:

Дождик, дождик,
Что ты льёшь?

Погулять нам не даёшь.

Трясём ручками,
как будто стряхиваем воду:

Дождик, дождик,

Полно лить,

Деток, землю, лес мочить.

Прыгаем через
воображаемые лужи:

После дождика на даче

Мы по лужицам поскачем.



Мы по лужицам поскачем

После дождика на даче

воображаемые лужи:

Прыгаем через

деток, землю, лес мочить.

Петух

Ноги на ширине плеч, раскачиваемся,
перенося вес с ноги на ногу, прямые
руки-крылья отведены назад:

Шёл по берегу петух.

В прыжке соединяем
ноги, садимся
на корточки:

Поскользнулся —
в речку бух!

Стоим, трясём
плечами и руками:

Будет знать петух,
что впредь

Надо под ноги смотреть.



Надо под ноги смотреть.

что будет

будет знать петух

плечами и руками:

Стоим, трясём

