**У жирафа**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. *(Хлопаем по всему телу ладонями.)*

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *(Щипаем себя, как бы собирая складки.)*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

У котят шёрстка, шёрстка, шерстка, шёрсточка везде. *( Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку).*

У котят шёрстка, шёрстка, шерстка, шёрсточка везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. (Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки))

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

**![C:\Documents and Settings\Пользователь\Мои документы\Мои рисунки\картинки\футажи детские\7100408bb17d[1].png]()**

**Звериная физминутка**

Раз – присядка

Два – прыжок

Это заячья зарядка

А лисята как проснутся *(кулачком потереть глаза)*

Любят долго потянуться *(потянуться)*

Обязательно зевнуть *(зевнуть прикрывая рот ладошкой)*

Ну и хвостиком вильнуть *(движения бедрами в стороны)*

А волчата спинку выгнут *(прогнуться в спине в перед)*

И легонечко подпрыгнуть *(легкий прыжок в верх)*

Ну, а мишка косолапый *(руки согнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*

Широко расставил лапы *(ноги на ширине плеч)*

То одну, то обе вместе *(переступание с ноги на ногу)*

Долго топчется на месте *(раскачивание туловище в стороны)*

А кому зарядки мало –

Начинает всё скачало.

\* \* \* \* \*

Хомка– хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт, *(встать)*
Щёчки моет, *(показывать)*
Шейку трёт.
Подметает хомка хатку,
И выходит на зарядку.
1.2.3.4.5 – *(на 1, 2 – левая рука (затем правая) к плечу*); на 3, 4 левая рука *(затем правая)* вверх; на 5- руки на пояс.
Хомка сильным хочет стать (*ходьба на месте).*

**Мишка вылез из берлоги**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. *(Повороты влево и вправо).*

Потянулся он со сна: *(Потягивания – руки вверх)*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. *(Вращения головой.)*

Наклонился взад-вперед, *(Наклоны вперед-назад.)*

Вот он по лесу идет.

 Ищет мишка корешки

 И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя витаминки. *(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*

Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся. *(Дети садятся.)*

**Говорит цветку цветок**

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой. *(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай. *(Вращение головой.)*

Стебель наклони слегка –

Вот зарядка для цветка. *(Наклоны)*

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся. *(Встряхивания кистями рук)*

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

**\* \* \* \* \***

Спал цветок и вдруг проснулся. (Туловище вправо, влево.)

Спать не захотел: (туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх потянуться)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьётся. (Покружиться)

**\* \* \* \* \***

Поднимайте плечики,

Попрыгайте, кузнечики!

Выше, выше, высоко,

Прыгать на носках легко.

Стоп.

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали …

**\* \* \* \* \***

Руки подняли и покачали -
Это деревья в лесу,
Вниз опустили,
Кисти встряхнули –
Листья роняют росу.
В стороны руки,
Плавно помашем –
Это к нам птицы летят.

Как они сядут – тоже покажем,
Крылья сложили назад.

**![C:\Documents and Settings\Пользователь\Мои документы\Мои рисунки\картинки\футажи детские\4580efa27971[1].png]()**

****

**«Паучок»**

У тебя, скажи, паук,

Сколько ног и сколько рук? *(И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы в правую и в левую сторону.)*

Отвечай-ка, паучок,

Сколько рук и сколько ног? *(И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх. Поднять плечи, вернуться в и. п.)*

Когда лапы по дорожке

Ходят – это мои ножки. *(И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное отведение одной стопы, приведение другой.)*

Лапы вяжут паутину,

Будто руки ткут холстину. *(И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращение одной руки вокруг другой.)*

Если я крадусь за мошкой,

Мои лапы – это ножки. *(И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть правую ногу, согнуть в колене, выпрямить и опустить в и.п., то же левой ногой)*

Если подкрадутся мухи,

Лапы цапнут их, как руки. *(И.п. – лежа на спине в группировке. «Качалочка» в группировке вперед назад)*

На ногах стою, качаюсь –

Это так я развлекаюсь. *(И.п. – стоя на четвереньках. Покачаться вперед- назад.)*

Коли на воде лежу,

Где руки - ноги - не скажу. *(И.п. – стоя на четвереньках. Выпрямить правую руку и ногу. Вернуться в и.п., то же левой.)*

Если в пляс пущусь от скуки

Пляшут ноги, пляшут руки. *(И.п. – о.с. возле кровати. Подтянуть правое колено к груди, обхватив руками, не наклоняясь вперед. Вернуться в и.п., то же другой ногой.)*

А теперь пора опять

Паутину доплетать. *(и.п. – о.с. Дети проходят по дорожке «здоровья» скрестным шагом, и выходят из спальни)*

**«Черепаха»**

Ах, обжора черепашка

Панцирь – вот ее рубашка. *(Лежа на спине в позе «эмбриона». Повороты в правую и левую сторону.)*

Может лазить по горам, *(лежа на спине, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. Поочередно выпрямлять руки вперед, имитируя движение лазания.)*

Может плавать по волнам. *( Лежа на животе, руки согнутые в локтях под подбородком. Поднять верхнюю часть туловища, имитируя руками плавание.)*

Поплывет и цапнет рыбку,

Съест с довольною улыбкой*. (Лежа на спине, руки вверх. Сгруппироваться, обхватив руками колени, вернуться в и.п.)*

Отдохнет она немножко

На обед поймает мошку. *(Лежа на спине, руки вверх. Подтянуть правую ногу, согнутую в колене, хлопок, опустить в и.п., то же левой ногой.)*

Если ужинать пора

Цап – и схватит комара. *(Сидя на пятках, руки вдоль туловища. Встать на колени, хлопок над головой. Вернуться в и.п.)*

Если кушать вдруг устала –

Посидела, поиграла. *( Сидя на краю кровати, ноги на полу на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, постучать ребром ладони по голени, как будто рубят)*

Если скучно иль взгрустнулось –

К солнцу в небо потянулась. *( Сидя на краю кровати, ноги на полу, руки на пояс. Встать, потянуться руками вверх, вернуться в и.п.)*

Поползла она опять

Пропитание искать. *(Дети проходят по дорожке «здоровья» в колонне по одному, приставляя стопу к стопе.)*

