

detkityumen.ru

Стишки для зарядки и танцев

А теперь на ножки
Наденем мы сапожки
Этот с левой ножки, Этот с правой ножки
Вот так хорошо
Пойдем в сапожках
По мокрым дорожкам

Руки к солнцу поднимаю
И вдыхаю, и вдыхаю.
Ну, а руки опускаю,
Воздух тихо выдыхаю.
Это очень хорошо.
Что сегодня дождик шел!
Поднимаем ручки через стороны вверх, делая вдох через нос.
Через стороны опускают руки и тихо произносят на выдохе: «Ф – Ф - Ф»

Маму за руку берем и в далекий путь пойдем.
Большие ноги шли по дороге.
Маленькие ножки бежали по дорожке.
По ровненькой дорожке
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам.
Раз-два.
Устали наши ножки,
Устали наши ножки,
Вот наш дом,
В нем мы живем.

А мы ручками помашем
А мы ручками попляшем
А мы ручками похлопаем
А мы ручками потопаем,
А мы ручки наши спрячем!
Где же, где наши ручки? Вот они
Машем кистями
Крутим кистями «фонарики»
Хлопаем в ладоши
Хлопаем ладошками по коленям
Прячем за спину
Показываем ладошки.

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.

Каждый раз по утрам
Делаем зарядку
Очень нравится нам
Все делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Руки опускать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать.

Деток поезд к нам везет
В лес и на полянку,
Будут дети там гулять,
Повстречают зайку.
«Так-так-так, так-так-так!»
Все колесики стучат.
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу!»
Белку встретим и лису.
Едет, едем мы быстрее,
Не боимся мы зверей.
Паровоз идет потише –
Значит остановка ближе.
Ду-ду-ду!. Стоп!

Пошли детки гулять
Стали листья собирать:
Красный листик, желтый листик...
А потом давай считать:
Один, два, три, четыре, пять!
Сколько листиков собрали?
Пять!
С листьями осенними будем мы играть
С листьями осенними будем танцевать!

Мишку 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
Вот так, вот так
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.
В конце – кланяемся.

