Подвижные игры Дикие животные

Гуси-лебеди.

Цель игры:
Ход игры: на одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место луг. Дети, исполняющие роль волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

Пастух. Гуси, гуси!
Гуси. (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!
Пастух. Есть хотите?
Гуси. Да, да, да!
Пастух. Так летите!
Гуси. Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.
Пастух. Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусий. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза.

Хитрая лиса.
Цель игры:
Ход игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно

Физкультминутка "К зайцу на новоселье"

Заяц в лес на новоселье,

Приглашает на веселье.

(Руки на поясе, повороты вправо и влево)

В лес к нему пойдём сейчас,

В гости ждёт сегодня нас.

(Шагаем по кругу)

Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.

Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!

(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)

Ножки выше поднимаем –

По сугробам мы шагаем.

(Поднимаем высоко колени с

дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза(с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом всё громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесён в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

Медведи и пчёлы.

Цель игры:

Ход игры: улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне берлога медведей. Одновременно в игре участвуют 12-15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчёлы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за мёдом и жужжат. Как только пчёлы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся мёдом. Как только воспитатель подаст сигнал «Медведи» ,пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

продвижением вперед)

Солнцу в небе улыбнись,

(Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)

А деревьям - поклонись.

(Наклониться вперед)

Прыгнем мы через канаву,

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

К зайцу мы идём в дубраву!

(Шагаем по кругу)

Физкультминутка "Медвежата в чаще жили..."

Медвежата в чаще жили

Головой они крутили,

Вот так, вот так головой они крутили.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказать помощь.

Охотники и зайцы.

Цель игры:

Ход игры: на одной стороне площадке очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находится 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид ,что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По слову воспитателя «охотник!» зайцы бегут в домики, а ребёнок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках нельзя.

Гимнастика пробуждения «Медвежата проснулись»

Медвежата все проснулись,
Хорошенько потянулись,
С боку на бок повернулись
И на место все вернулись.
Сели на велосипеды
Наши мишки непоседы!

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так дружно дерево качали.

Медвежата воду пили,

Друг за дружкою ходили,

Вот так, вот так друг за другом все ходили.

Медвежата танцевали,

Кверху лапы поднимали,

Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

Физминутка "Сидели два медведя"

Сидели два медведя

На тоненьком суку (раскачиваемся с ноги на ногу)

Один читал газету (читаем газету),

На животик повернулись
И в водичку окунулись
Ножками болтаем дружно
Ведь расти большими нужно!
А теперь с кроваток встали
Солнышко рукой достали.

У медведя во бору…*(народная)*

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для иедведя. На противоположной стороне площадки обозначается линией дом детей.

Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Остальные играющие – дети; они находятся дома.

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке ласа, собирая грибы, ягоды, т.е. имитируя соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса), и одновременно произносят хором стихи:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Дети возобновляют сбор грибов и ягод.

После того как медведь поймает двух-трех играющих, назначается или выбирается новый медведь, и игра повторяется.

Другой - мешал муку (мешаем муку).

Раз ку-ку, два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку (лечь на спину и болтать ногами в воздухе).

Физминутка "Медведь и дети"

Мишка по лесу гулял,

И детишек он искал.

Долго-долго он искал,

Сел на травку, задремал.

Стали деточки плясать,

Стали ножками стучать:

-Миша, Мишенька, вставай,

И ребяток догоняй!

(Дети убегают от медведя, он их догоняет)

Зайцы и волк

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев.

На одной стороне площадки зайцы устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках; волк – на другом конце площадки (в овраге).

Воспитатель говорит:

Зайцы скачут, скок, скок, скок,
На зеленый на лужок,
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают –
Не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк уводит в овраг.

Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения, и игра возобновляется. После того, как поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк.

Лиса в курятнике

На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер его зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные – куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают

Физминутка "У Оленя дом большой"

У оленя дом большой,

Он сидит, глядит в окошко.

Зайка по полю бежит,

В дверь к нему стучит:

«Тук-тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой».

«Зайка, зайка, забегай!

Лапку мне давай».

(Руки над головой – изображаем крышу дома.

Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую.

Бег на месте.

крыльями. По сигналу воспитателя: «Лиса!» - куры убегают в курятник и взбиваются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

Игра кончается, когда лиса поймает 2-3 кур.

Топот ногами, руки на поясе.

Имитация стука в дверь поочерёдно каждой рукой.

Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево.

Зазывание движения рукой.

Протягиваем руки с открытой ладонью)

<u>Сидит, сидит зайка…</u>*(народная)*

У стены на корточках сидит зайка. Охотники (10-12 человек) расположились у противоположной стены. Участвующие в игре говорят:

Сидит, сидит зайка,
Сидит зайка серый
Под кустом, под кустом.
Охотнички едут,
Едут, скачут в поле
Во пустом, во пустом.
«Вы, охотнички скачите.
На мой хвостик поглядите:
Я не ваш,
Я ушел!»

1-3 строчки: зайка поворачивает голову из стороны в сторону и замирает прислушиваясь.
4-6 строчки: охотники скачут галопом по кругу и задерживаются в том месте, где их застает речь зайки.
7-10 строчки: Говорит один зайка, стоя во весь рост и слегка пружиня ноги в коленях. На последние строки делает прыжок, еще прыжок, и еще прыжок, поворачиваясь спиной к охотникам.

Затем зайка убегает. Охотники ловят его, окружая сцепленными руками.

<u>Физминутка "Лесные жители"</u>

Добрый лес, старый лес.

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

(Широко разводим руки в стороны.

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Ходьба)

Ждут вас на лесной опушке

Лиса и зайки

На одной стороне площадки находится домик лисы – нора (кружок). Выбирается лиса, она идет в свой дом. Играющие изображают зайцев, их дом находится на противоположной стороне зала(за условной чертой). По сигналу воспитателя зайцы выходят на лужайку, резвятся, бегают и прыгают в разных направлениях. Воспитатель говорит: «Лиса идет на охоту!» Дети быстро бегут в свой дом, но если лиса успеет кого-либо осалить, тот считается пойманным. Когда лиса поймает 2-3 зайцев, выбирается другая лиса. Игра повторяется со всеми детьми.

Зайка серый умывается

Играющие становятся в круг – они зайки. Дети вместе с воспитателем произносят текст:

Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

Все играющие проделывают движения в соответствии с текстом, затем они прыгают на двух ногах к центру. Воспитатель определяет количество прыжков, чтобы дети не теснились, не мешали друг другу. «Пришли в гости!» - говорит воспитатель, и зайки возвращаются в свой домик (за черту круга). Игра повторяется.

Птички, бабочки, зверюшки,

Паучок на паутинке,

И кузнечик на травинке!

(Присесть.

Медленно поднимаемся, повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Пальцами правой руки выполняем от плеча левой руки перебирающие движения вниз.

Пальцами левой руки от плеча правой руки перебирающие движения вниз)

Мышка, мышка,

Серое пальтишко.

Мышка тихо идёт,

В норку зёрнышко несёт.

(Мягкий пружинистый шаг, спинка слегка прогнута вперёд, «лапки» перед грудью)

Зайка

(хороводная игра)

Дети водят хоровод. В центре сидит ребенок, изображающий зайца, и держится за «лапку». Дети приговаривают:

А у зайчика серого
Лапочка болит.
И больною лапкою
Он не шевелит.
Мы с ребятками пойдем,
Подорожник мы найдем,
К лапочке приложим,
Зайчику поможем.

Ведущий указывает на ребенка, который должен сорвать лист подорожника и приложить к лапке зайца после слов:

Будет заюшка скакать
И с ребятками играть.

«Зайка» скачет к кому-либо из детей. Выбранный ребенок выбегает из круга, «зайка» его догоняет. Дети делают «ворота», стараются отгородить убегающего ребенка от «зайки».

3-5 лет *С бегом*

На лесной опушке собрались зверушки

(хороводная игра)

Дети водят хоровод:

На лесной опушке

А за мышкой шёл медведь,

Да как начал он реветь:

«У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

(Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса. Ноги на ширине плеч. Переступание туловищем из стороны в сторону)

А весёлые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок, прыг да скок,

Через поле за лесок.

(Прыжки. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Собрались зверушки.
Весь лесной народ
Дружно водит хоровод.
Вы, лисички, выходите,
С нами вместе попляшите!

Таким же образом выбираются все зверушки, которые участвуют в хороводе.

3-5 лет *С бегом*

<u>Возле речки голубой</u>

<u>(хороводная игра)</u>

Водящий стоит в кругу, закрыв глаза. Дети стоят вокруг него и говорят:

Возле речки голубой
Притаился зверь лесной.
Ты, Ванюша, постарайся
И узнай, кто там такой.

Дети изображают какого-нибудь зверя. Водящий открывает глаза и старается угадать, кого показывают дети. Водящий выбирает на свое место ребенка, которому, по его мнению, лучше всех удалось изобразить животное.

Игра «Колючий ёжик»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры.

Грозно щёлкает зубами!

(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

По болоту скок-скок-скок,

Под мосток – и молчок.

(Ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперёд)

Ой, ты дедушка – ежок,

Не ходи на бережок!

Там промочишь ножки,

Тёплые сапожки!

(Лёгкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена)

Ищут маму медвежата,

Самомассаж оказывает на организм благотворное влияние. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ёжика. Аккуратно кладите шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ёжика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ежик,

Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки.

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая на ряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

«Лиса и колобок»

Дети считалкой выбирают «лису»
Раз, два, три, четыре, пять

Толстопятые ребята,

Неуклюжие, смешные,

Все забавные такие.

(Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.

В воздухе над лужицей

Стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся,

На солнышке резвятся.

(Бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть)

Вот ползёт сороконожка

По тропинке на дорожку.

Спинка изгибается,

Ползёт-переливается.

(Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах

Выбираем мы опять
Хитрую плутовку, рыжую воровку,
Ты на нас не смотри
Лучше в круг выходи
Поспеши не зевай
Мячик лучше поймай
Красный, синий, голубой,
Выбирай сама любой.

Ребёнок — лиса выбирает цвет мяча, который будет ловить. В усложнённом варианте игры, дети используют 2, 3 мяча (подготовительная группа, средняя и старшая группы играют 1 мячом.
Дети стоя в кругу передают мяч друг другу, ребёнок - лиса идёт за мячом внутри круга.
Ребёнок — лиса
Шла лисичка по дорожке,
Видит вдруг чужие ножки,
Так ведь это ж колобок,
У него румяный бок,
Я возьму его с собой
Будет дома завтрак мой .
Колобок вдруг покатился,
От лисы сбежать решился
Погоди не убегай,
А со мною поиграй.

Дети перебрасывают мяч друг другу, а ребёнок — лиса старается его поймать, тот ребёнок, у кого лиса перехватит мяч становится лавишкой — лисой. Игра повторяется сначала.

Игра «Ёжик грибник»

Дети сидят в кругу на ковре. Ребёнок идёт внутри по кругу.

впереди стоящего)

Нёс однажды муравей

Две травинки для дверей:

На полянке, под кустом,

Муравьишка строит дом.

(Пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече)

Птички в гнёздышках проснулись,

Улыбнулись, встрепенулись:

«Чик-чирик, всем привет!

Мы летаем выше всех!»

(Лёгкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают)

До свиданья, старый лес,

Полный сказочных чудес!

(Помахивание рукой.

Ёжик - Ходит ёжик без дорожек,
Хочет он грибов набрать
Ну а мы, ему поможем,
Будем их в траве искать.
Обращается по очереди к детям сидящим в кругу.
Как зовут тебя грибок (ответ-дети называют своё имя)
Полезай-ка в кузовок. (5—7детей встают и идут за ёжиком по кругу)
Белка — Вот навстречу с ветки белка:
«Здравствуй ёжик, как дела.
Угости меня дружок,
Дай попробовать грибок»
Ёжик - Подходи и выбирай,
Сколько надо отсчитай! (Белка считает грибы - детей)
А грибочки не грибы,
Это наши детки

(Дети убегают на свои места, тот кого запятнает ребёнок — белка, занимает место ёжика или белки, по усмотрению воспитателя)

Миша - шалунишка».

Чему учится ребенок: ориентироваться в ближайшем окружении; понимать значение наречий «впереди, сзади»; предлогов «за, под»; тренировать процессы внутреннего торможения – начинать движения по сигналу.

Оснащение: плюшевый медвежонок среднего размера.

Ход игры: покажите ребенку медвежонка. Скажите, что медвежонок не простой, а говорящий. Спрячьтесь за штору, а медвежонка покажите из-за нее. Меняя тембр своего голоса на более низкий, расскажите рифмовку.

Я веселый медвежонок,

Поворот вправо-влево с вытянутыми руками.

Ходьба)

По тропинкам мы гуляли,

На полянке поскакали,

Подружились мы с тобой,

Нам теперь пора домой.

(Прыжки.

Широко разводим руки в стороны.

Ходьба)

Физминутка "Зайчики"

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.

(Полуприседания с поворотами вправо-влево)

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Шалунишка, озорник.
В прятки я люблю играть,
Спрячусь я, тебе искать!

Предложите ребенку поиграть в прятки. Скажите, что медвежонок будет подсказывать, где его искать. Спрячьтесь за стул. Если ребенок не может найти, скажите грубым голосом: «Я за стулом». Когда ребенок найдет вас и медвежонка, похвалите его и предложите поиграть еще, спрячьтесь в другом месте и продолжайте игру по аналогии

«Мишенька».

Чему учится ребенок: ходить с детьми в хороводе, держась за руки, выполнять роль мишки, тренировать внутреннее торможение – дожидаться окончания хоровода для того, чтобы исполнить свой танец.

Оснащение: плюшевый медвежонок среднего размера.

Ход игры: покажите ребенку медвежонка. Предложите поиграть с ним. Предложите одному из детей быть медвежонком – дайте ему игрушечного медвежонка и поставьте в середину круга. Остальные дети, держась за руки, водят хоровод вокруг ребенка, держащего медведя. Дети выполняют движения по тексту игры:

Выходи-ка, Мишенька, попляши, попляши.
Лапой, лапой, Мишенька, помаши, помаши.
А мы вокруг Мишеньки хороводом пойдем,
Песенку веселую запоем, запоем!
Будем, будем в ладушки ударять, ударять!
Будет, будет Мишенька ох плясать, да плясать!

«Помоги животным найти свой дом» *(игра на классификацию)*.

(Прыжки вперед-назад)

Лапки вверх и лапки вниз,

На носочках подтянись.

Влево, вправо поклонись,

Наклонись и поднимись

(Движения выполнять по содержанию текста)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Приседание на корточки, потирание рук)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

(Выполнение прыжков, стоя на месте)

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.

(Полуприседания с поворотами

Дети раскладывают биты в два обруча: диких животных в обруч с елочкой, домашних - в обруч с домиком.

Воспитатель спрашивает, почему дети так разложили животных?

Ответы детей: потому-что домашние живут дома, рядом с человеком, а дикие - в лесу, в степи, в горах.

Воспитатель: Кто ухаживает за домашними животными? Кто строит им жилища? Кто их кормит? *(человек)*. А кто все это делает для диких животных? *(сами животные)*.

Физкультминутка *(дети в кругу)*

«Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки:
Шорох тихий раздается,
Кто-то по лесу крадется.
Заяц путает следы, убегает от беды.
Прыгнул в бок он, повернулся
И под кустиком свернулся».

Игра «Найди своего детеныша» *(на знание названий детенышей диких животных)*.

На стульчики садятся 6 детей в шапочках медвежонка, волчонка, лисенка, лосенка, зайчонка, ежонка. Другие 6 детей с этикетками медведицы, волчицы, лисицы, лосихи, зайчихи, ежихи на груди должны встать за соответствующий стул и ответить на вопросы:

- Кто ты? Кто твоя мама? Я - медвежонок, а моя мама - медведица, и т.д.
- Ребята, каких вы животных изображаете? - Диких.

вправо-влево)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг - и ускакал.

(Поворот спиной, приседание на корточки,

обхватить себя руками, голову опустить вниз)

Физминутка "Ветер и зайка"

Из сугроба на опушке

Чьи-то выглянули ушки,

(Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове, «зайка шевелит ушками»)

И помчался, скок-скок-скок,

Белый маленький зверек.

(Легкий бег, «лапки» сложены перед грудью)

Вот запрыгал он проворно

«Заинька».

В одном месте ведущий отмечает «домики» для «зайчиков», например, мелом рисует круги. Затем выбирает из детей одного главного «зайца». По сигналу «Зайцы в круг» дети становятся кружком, а посередине в самом центре импровизированного круга встает главный «зайчик». Дальше игроки вместе с ведущим читают следующие стихи, и каждое слово сопровождают подходящими движениями.

Зайка беленький сидит,
Он ушами шевелит, (дети начинают шевелить руками, прижимая их к голове, имитируя ушки.)
Вот так, вот так,
Он ушами шевелит,

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, (дети хлопают в ладоши)
Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок, скок, скок, скок, (прыгают сразу на обеих ногах)

По тропинкам по зеленым.

(Легкие прыжки с продвижением вперед и поворотами вокруг себя)

Ветер у березок кружит,

Шевелит зайчишке уши.

(Выполнять маховые движения руками перед собой, постепенно поднимая руки вверх)

Ветер-ветер, поиграй-ка,

(Хлопки в ладоши)

Не догнать лихого зайку!

(Бег)

Физкульминутка "Зайцы скачут"

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.
Зайка прыг…. и убежал. (Дети разбегаются по своим «домам».)

Дальше все повторяется заново, но только с другим главным «зайкой».

Зарядка "Зайцы"

Скачут, скачут во лесочке *(прыжки на месте)*
Зайцы - серые клубочки. *(руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)*
Прыг - скок, прыг – скок – *(прыжки вперед-назад, вперед-назад)*
Стал зайчонок на пенёк. *(встать прямо, руки на пояс)*
Всех построил по порядку, *(повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте. *(шаги на месте)*
Два! Руками машут вместе, *(руки перед собой, выполняем движение «ножницы»)*
Три! Присели, дружно встали. *(присесть, встать)*
Все за ушком почесали. *(почесать за ухом)*
На «четыре» потянулись. *(руки вверх, затем на пояс)*
Пять! Прогнулись и нагнулись. *(прогнуться, наклониться вперед)*
Шесть! Все встали снова в ряд, *(встать прямо, руки опустить)*
Зашагали как отряд. *(шаги на месте)*

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Физминутка "Урок веселого зайки"

Вышла Маша на лужайку (ходьба на месте)

И увидела там зайку (ладонь к глазам).

- Ой, какой ты быстрый, ловкий! (хлопки в ладоши)

Вот бы мне твою сноровку! (встаем на носочки)

- Стать таким, как я, легко! (киваем)

Повторяй за мной!

Зарядка для белочки

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Вправо-влево целый день

Прыгать белочке не лень.

"Заячья зарядка"

Зайка беленький сидит

(руки на поясе)

И под кустики глядит.

Наклонился вправо – пусто,

(наклон вправо)

Раз - подпрыгну высоко,

Два - махну рукой,

Три - на месте побегу,

Да повыше ноги!

Вот четыре…

Ой! Устал! Сяду у дороги (занимаем свои места).

Физминутка "Три медведя"

Три медведя шли домой.

Папа был большой-большой.

Мама чуть поменьше ростом.

Ну, а сын – малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Наклонился влево – пусто.

(наклон влево)

Где же здесь растет капуста?

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

(хлопки)

Надо лапочки погреть.

(хлопки)

На полянке на лесной

Зайки прыгают гурьбой.

Если встретятся с лисой,

Разбегаются домой!

Прыг-скок, прыг-скок,

(прыжки)

Прыг-скок – и за кусток!

Физминутка "Мишка косолапый"

Мишка косолапый

По лесу идет

(Руки в стороны, наклоны вправо-влево)

Шишки собирает

(Наклоны вперед)

И в карман кладет.

(Руки на пояс)

Вдруг упала шишка

(Руки вверх, потрясти над головой)

Прямо мишке в лоб.

(Обе руки на лоб)

Мишка рассердился

(Помахать кулачками)

И ногами топ-топ.

(дети-зайчата убегают)

(Топаем ногами)

Физминутка "Где ты, зайчик?"

Раз, два, три, четыре, пять

(Поднимаем колени высоко)

Вышел зайчик поскакать

(Прыгаем)

Огляделся, повертелся,

Посмотрел наверх и вниз.

(Движения головой)

Пробежался, забоялся

(Бег на месте, присесть)

Где ты, зайчик, отзовись?

(Встать).

Физминутка "Звериная зарядка"

Движения выполняются по тексту.

Раз – присядка. Два – прыжок.

Это заячья зарядка.

Птичка скачет, словно пляшет.

Птичка крылышками машет.

И взлетает высоко.

А лисята как проснуться,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ловко хвостиком вильнуть.

Ну, а мишка косолапый,

Широко расставив лапы:

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А когда зарядки мало –

Начинаем все сначала!

Физкультминутка. Белки
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Вышел зайчик
Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на
месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов.
(Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба
на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети
садятся.)
Физкультминутка. Ёжик
Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на
месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки

на месте.)

Зайки

Зайки серые сидят, (Присели.)
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.

<u>Три мишки</u>

Старший мишенька шагает: топ – топ,

Ноги мишка поднимает: топ - топ. топать ногами

Средний мишка догоняет: хлоп –

хлоп,

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп. хлопки у правой и левой щеки

Младший мишка - торопыжка: присесть на корточки

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп. ударять ладонями по коленям

<u>Три медведя</u>

Три медведя шли домой, дети идут по кругу

Папа был большой-большой. руки — вверх

Мама — чуть поменьше ростом, руки на уровне груди

А сынок — малютка
просто. присели

Очень маленький он
был, покачивание в
приседе

С погремушками
ходил. берут
погремушки и «звенят» ими, бегая
по коврику