



Упражнение 1

На двери висит замок. (руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

Упражнение 2

Мы на карусели сели. (мама с малышом встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, (встали и потянулись вверх)
Вниз летели, (присели на корточки)
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоём (изображаем, как плывём на лодке)
Мы на лодочке плывём.
Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)
Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)



Упражнение 3

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)
Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить над головой)
Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)
Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)
Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)
И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)
Липы льют потоки слёз. (плавно опустить руки, перебирая пальцами)
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потряхивать кистями)
Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – (хлопать в ладоши)
Капли, капли, капли, – кап!
До чего же листик слаб! («уронить» руки)
Он умоется дождем, (погладить сначала одну, потом другую руку)
Будет крепнуть с каждым днем. (сжать кулаки)

Упражнение 4

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)
Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)
Устремилось облако (выпрямить руки)
Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)



Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)
Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)
В дождевую тучу. (присесть)

Упражнение 5

Закружились, завертелись (покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)
Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая выюга – (опустить руки, встать прямо)
Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)
Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение «ножницы»)
Белые подружки.
Заспешили на прогулку (шаги на месте)
Дети и старушки.

Упражнение 6



Чок-чок, каблучок! (потопать ногами)
В танце кружится сверчок. (покружиться)
А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)

С муравьем она порхает. (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце. (покружиться)

Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаке)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Все! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз)

Упражнение 7

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.

Есть у нас капуста,

Больша-ая капуста.

Мы капусту режем, режем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту трём, трём,

Мы капусту мнём, мнём.

