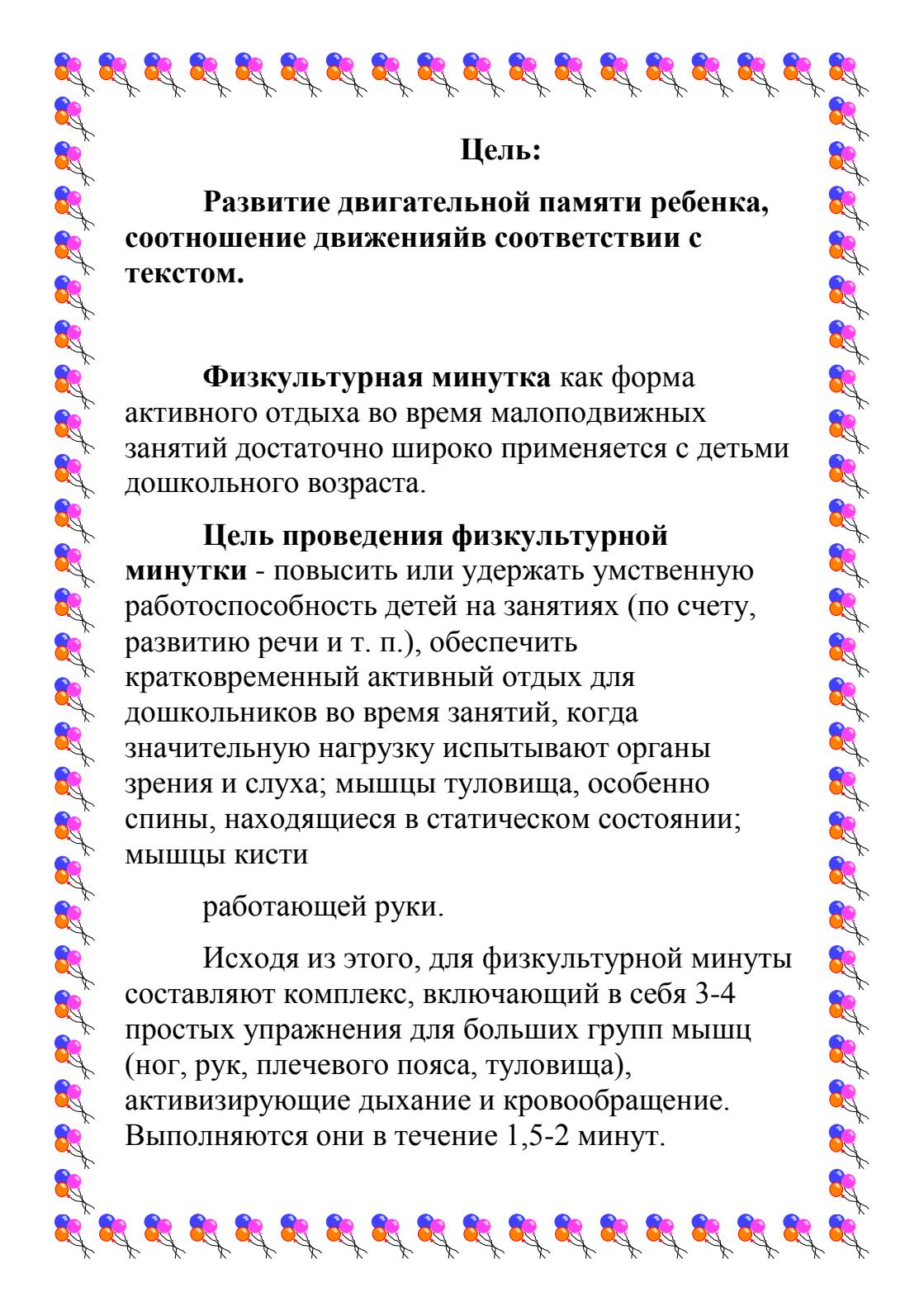


Тематическая картотека

Физминуток



Младший дошкольный возраст



Цель:

Развитие двигательной памяти ребенка, соотношение движений в соответствии с текстом.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

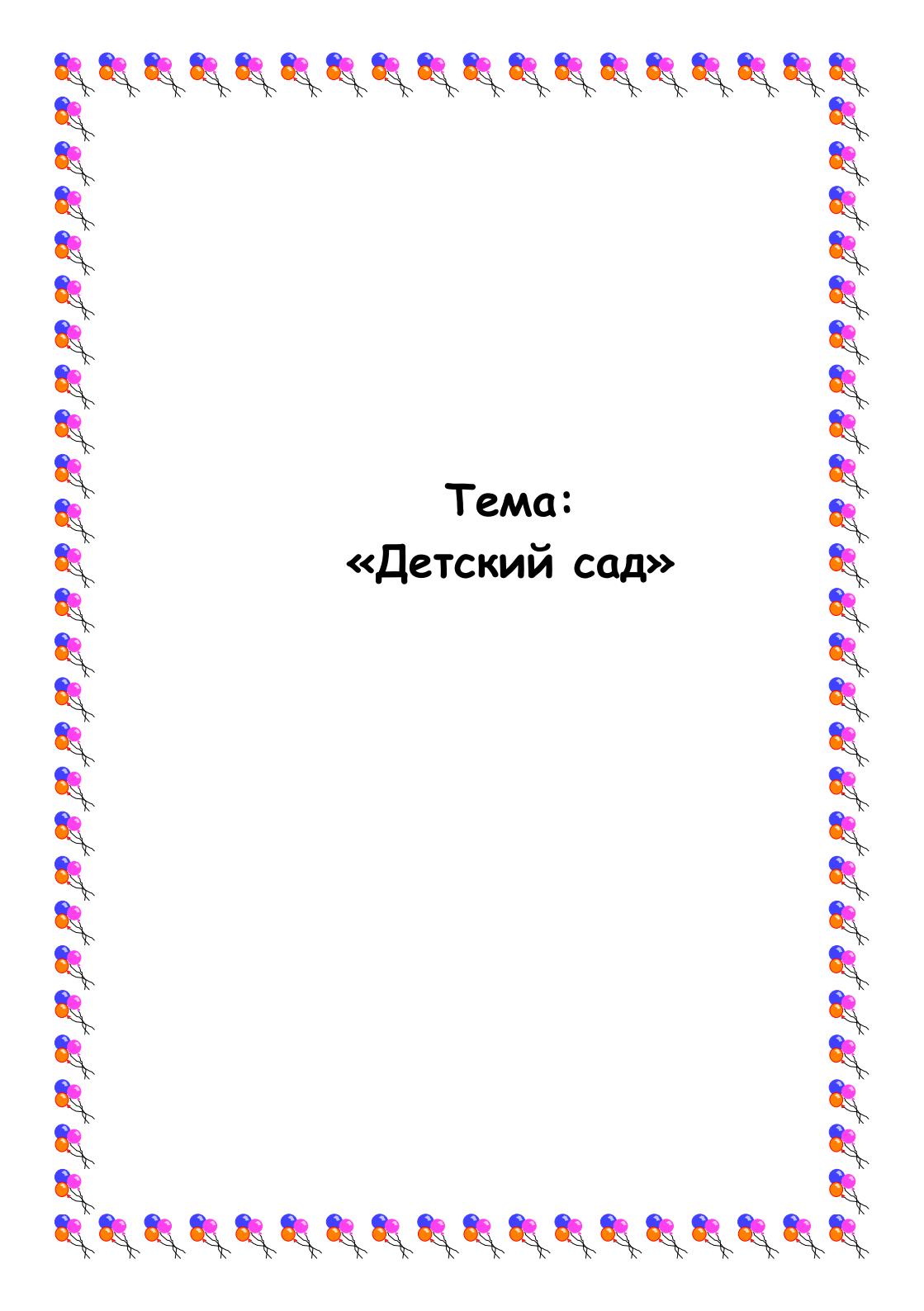
Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти

работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.



Тема: «Детский сад»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)

Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)

Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)

Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)

С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)

Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)

Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)

Наши пальцы утомились - (Встряхивание кистями рук)

Пусть немножко отдохнут - (Поглаживание каждого)

И опять лепить начнут - (пальчика по очереди)

Дружно руки разведем - (Развели руки в стороны)

И опять лепить начнем - (Хлопаем в ладоши)

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)

И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)

Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.)

По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)



Тема:
«Осень пришла»

Листочки

Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками)

На ветках мы сидим – (вверху над головой)

Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели – (присели)

Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)

И листочки все поднял – (вверху над головой)

Закружились, полетели – (кружиться, руки в стороны)

И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

Овощи

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - (наклоняют
туловище вправо, влево)
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.
Тыква глянула хитро: (наклоняют голову
вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки
вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко
держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно –
(приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце
грело,
А она не загорела.

Компот

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)

Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)

Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. – (насыпают песок)

Варим, варим мы компот – (поворнуться вокруг себя)

Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

Грибы

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладости)
Раз – грибок, – (наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.



Тема:
«Я и моя семья»

Моя семья

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)

Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на
месте)

Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на
месте)

Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в
ладоши)

Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны
туловища влево-вправо)

Мой сверчок, щегол и я – (повороты
туловища влево-вправо)

Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши)

Тема:
«Мой дом, мой город»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире. - (прыгают на
месте)

В шкаф повесим рубашку, - (делают
повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку. - (поднимают
руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой
ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают
на корточки)

Тема:
«Транспорт. Профессии».

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у")

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

Теплоход

От зеленого причала - (дети встали)

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - (шаг вперёд.

раз, два)

И поплыл, поплыл по речке -

(волнообразное движение руками)

Набирая полный ход - (ходьба на месте)

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль, – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

И машина мчится в даль. – (бегут по кругу)

Строители

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - (наклоны из стороны в сторону, руки на пояссе)

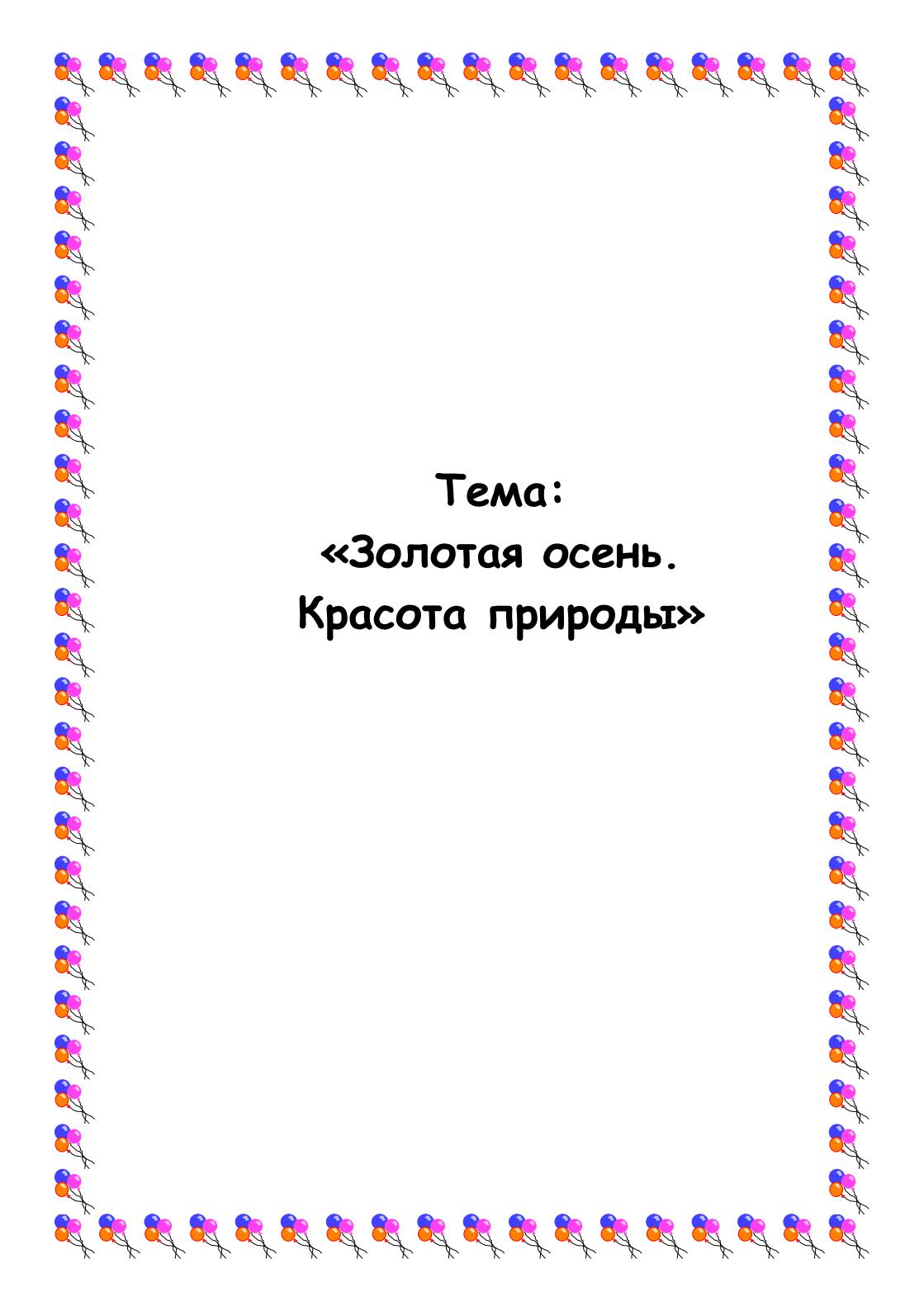
Гномы строят новый дом, - (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, - (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. – (метём метлой)

Мы к ним в гости придём - (шаги на месте)

И подарки принесём. - (руки вперёд, ладонями вверх)



Тема:
«Золотая осень.
Красота природы»

Ветер тихо клен качает.

Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч)

Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову)

Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища)

Зашумел листвою клен. – (вправо и влево)

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)
И листочки собираем – (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! – (прыжки на
месте, с хлопками в ладоши)

Мы дорожки подметаем
Мы дорожки подметаем – (имитация
движений)

Листья в кучи собираем – (наклониться,
имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)
Веселились от души!
Ох, устали, - (обтереть пот со лба)
Отдохнем, - (присесть)
И домой скорей пойдем. – (шаги на месте)

Тема:
**« Одежда, головные
уборы, обувь»**

Гномики - прачки

Жил-были в домике – (идут по кругу)

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

**Раз, два, три, четыре, пять, - (прыгают на
месте)**

**Стали гномики стирать: - (наклонившись
вперед)**

**Токи – рубашки, - (делают движение
напоминающие стирку)**

Пики – платочки,

Лики – штанишки,

Чики – носочки.

Микки умничка был, - (идут по кругу)

Всем водичку носил.

Сапожки

Вот они, сапожки. – (стоят по кругу)

Этот – с левой ножки. - (выставляют вперед левую ногу)

Тот – с правой ножки. - (выставляют вперед правую ногу)

Если дождичек пойдет, - (прыгают на месте)

Наденем калошки.

Обуваемся

Я умею обуваться, - (топать ногами)

Если только захочу, - (руки перед грудью)

Я и маленького братца - (показывают
"маленького братца")

Обуваться научу.

Вот они, сапожки, - (наклон вперед)

Этот с правой ножки, - (выставить правую
ногу на пятку)

Этот с левой ножки. - (выставить правую
ногу на пятку)



Тема:
«Я расту здоровым»

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! - (прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. - (наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки - (руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, - (присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, - (сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли - (подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали - (движения головой.)

И все дружно вместе встали. - (встали.)

Тема:
«Осторожно дорога»

Пешеходы

Постовой стоит упрямый - (ходьба на месте).

Людям машет: Не ходи! - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо - (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! - (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся - (руки на пояс, улыбка)

Приглашает нас идти - (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите - (хлопки руками)

Пешехода пропустите! - (прыжки на месте)

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой – (движения имитирующие поворот руля)

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, - (руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп. - (руки через стороны вниз, присесть)

Тема:
«Зима»

С неба падают снежинки.

С неба падают снежинки, - (дети поднимают руки над головой)

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками- (хватательные движения, словно ловят снежинки)

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, - (потягивания — руки в стороны)

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, -(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)

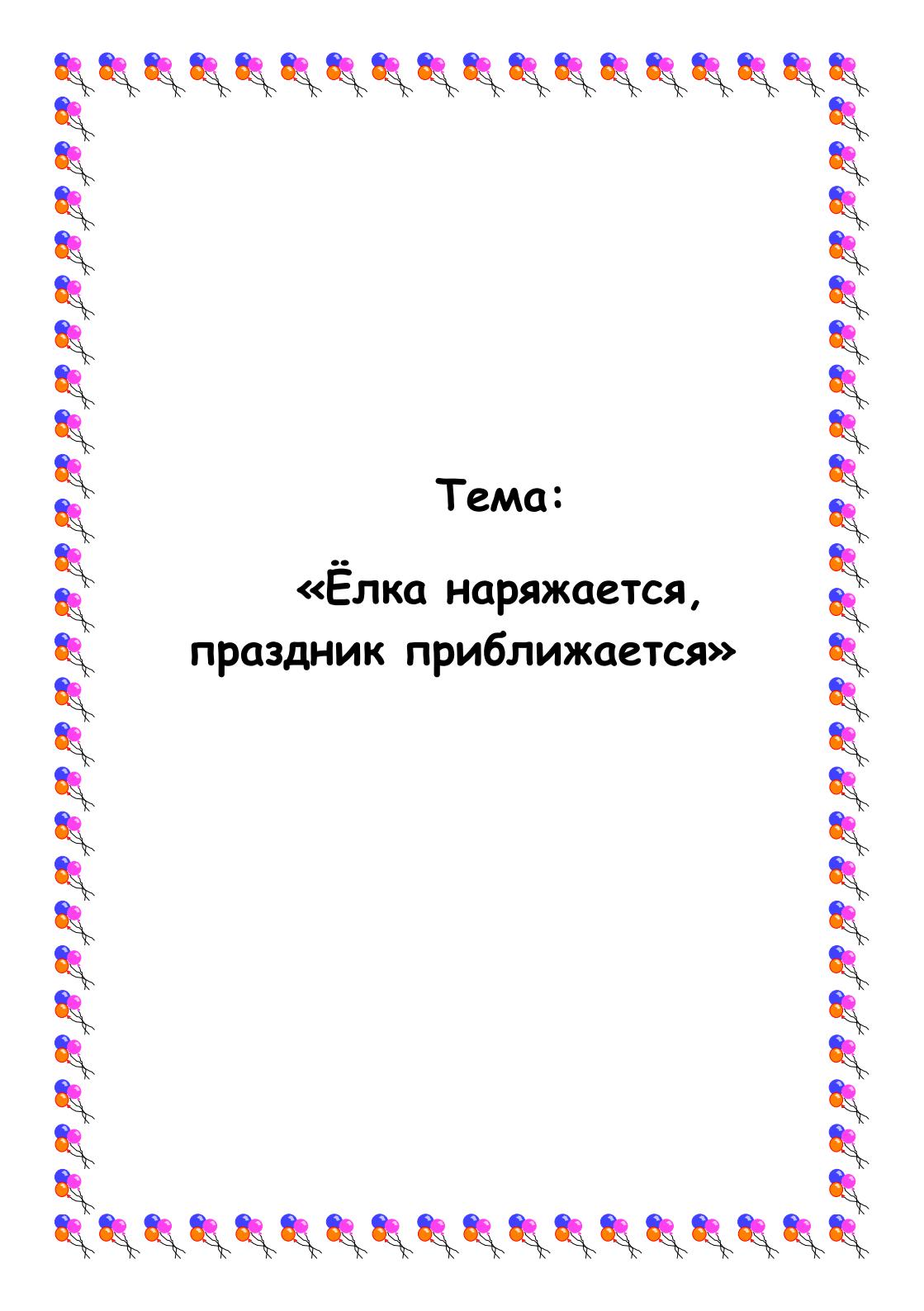
Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, - (прыжки на месте)

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём – (ходьба на месте)

И к себе приходим в дом. —(дети садятся)



Тема:
**«Ёлка наряжается,
праздник приближается»**

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – (пружиня ногами, выполняя повороты

Через дуб перерос. корпуса вправо –
влево)

Через дуб перерос, - (протягивая вперед руки)

Прикатил подарков воз: - (рисуют в воздухе
обеими руками большой

круг)

Морозы трескучие, - (скрестив руки на груди,
похлопывают ладонями

по плечам)

Снега сыпучие, - (взмахивают кистями
сверху вниз)

Ветры завьюжные, - (качают руками над
головой)

Метели дружные. – (постепенно опускают руки
вниз, вращая кистями)

Тема:
**«Рождественские
каникулы»**

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в
ладоши)

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, - (руки на поясе, наклоны
туловища вперед)

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в
ладоши)**Песню запеваем.**

И тебя в хоровод – (приседания)

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, - (хлопки в ладоши)

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей - (прыжки на месте)

Затанцуют ножки.

Снежинки

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)

Заблистали, словно жемчуг, - (встать, руки вперёд)

Все дивятся чуду. – (развести руки в стороны)

Тема:
«Вспомним ёлку»

Наша елка

Наша елка велика, - (делают круговые движения руками)

Наша елка высока, - (встают на носки, подняв руки вверх)

Выше мамы, выше папы, - (приседают, руки вперед, и встают на носки)

Достает до потолка. – (тянутся вверх)

Будем весело плясать, - (выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)

Будем песни распевать

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

Я мороза не боюсь.

Я мороза не боюсь, - (шагаем на месте.)

С ним я крепко подружусь. - (хлопаем в ладоши.)

Подойдет ко мне мороз, - (присели.)

Тронет руку, тронет нос - (показали руку, нос.)

Значит, надо не зевать, - (хлопаем в ладоши.)

Прыгать, бегать и играть. - (прыжки на месте.)



Тема:
«Домашние животные»

Теленок

Бу-бу, я рогатый. – (делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)

Бу-бу, я хвостатый. – (делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)

Бу-бу, я ушастый. – (делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)

Бу-бу, очень страшный. – (сделав «рожки» на голове)

Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю. – (бодаются)

Бычок

Маленький бычок, - (присели, встали)

Желтенький бочок, - (наклоны в сторону)

Ножками ступает, - (топаем)

Головой мотает. – (Мотаем головой)

Где же стадо? Му-у-у – (поворот туловища
направо, правую, прямую руку в сторону, затем
налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у-! – (наклонились вниз и
помахали вытянутыми руками)

Тема:
«Зимние забавы»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит, - (поднимают руки вверх и плавно качают кистями)

Под ногами хрустит - (топают ногами)

Беленький снежок, - (постепенно опускаются на корточки, показывая

Легкий, как пушок. руками, как идет снег)

Одевайся живей, - («Надевают» шапочку, шарфик)

Побежим веселей – (бегут на месте)

Бегать и играть,

И снежки кидать. – («лепят и кидают снежок»)

Тема:
«Дикие животные»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, - (стоя по кругу, приседают на корточки)

Друг на друга поглядели. – (глядят друг на друга)

И похлопали в ладошки: - (хлопают в ладоши)

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке? - (ставят руки на голову, словно ушки)

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок –(прыгают на месте)

Поскакали все в лесок. – (скачут врассыпную)

Обезьянки

**Рано утром на полянке – (хлопаем в
ладоши)**

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ! – (топают ногами)

Левой ножкой топ, топ!

**Руки вверх, вверх, вверх! – (встаем на носочки и
тянемся вверх)**

Кто поднимет выше всех? – (тянемся вверх)

Тема:

«Папин праздник»

На параде

Как солдаты на параде, - (ходьба на месте)

**Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой — раз,
Посмотрите все на нас.**

**Все захлопали в ладошки — (хлопки руками)
Дружно, веселей!**

**Застучали наши ножки – (прыжки на месте)
Громче и быстрей!**

Космонавт

В небе ясном солнце светит, - (потягивания
— руки вверх)

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля – (низкий наклон вперёд)

Расстилается земля. – (руки разводятся в
стороны)

Тема:
«Мамин день»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - (наклоны
вперёд, движение рука
имитирующие
полоскание)

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко – (потягивания —
руки в стороны)

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка, - (потягивания —
руки вверх)

Скоро высыхнут рубашки.

Наши алые цветки

**Наши алые цветки – (плавно поднимаем
руки вверх)**

Распускают лепестки.

**Ветерок чуть дышит, - (качание руками влево-
вправо)**

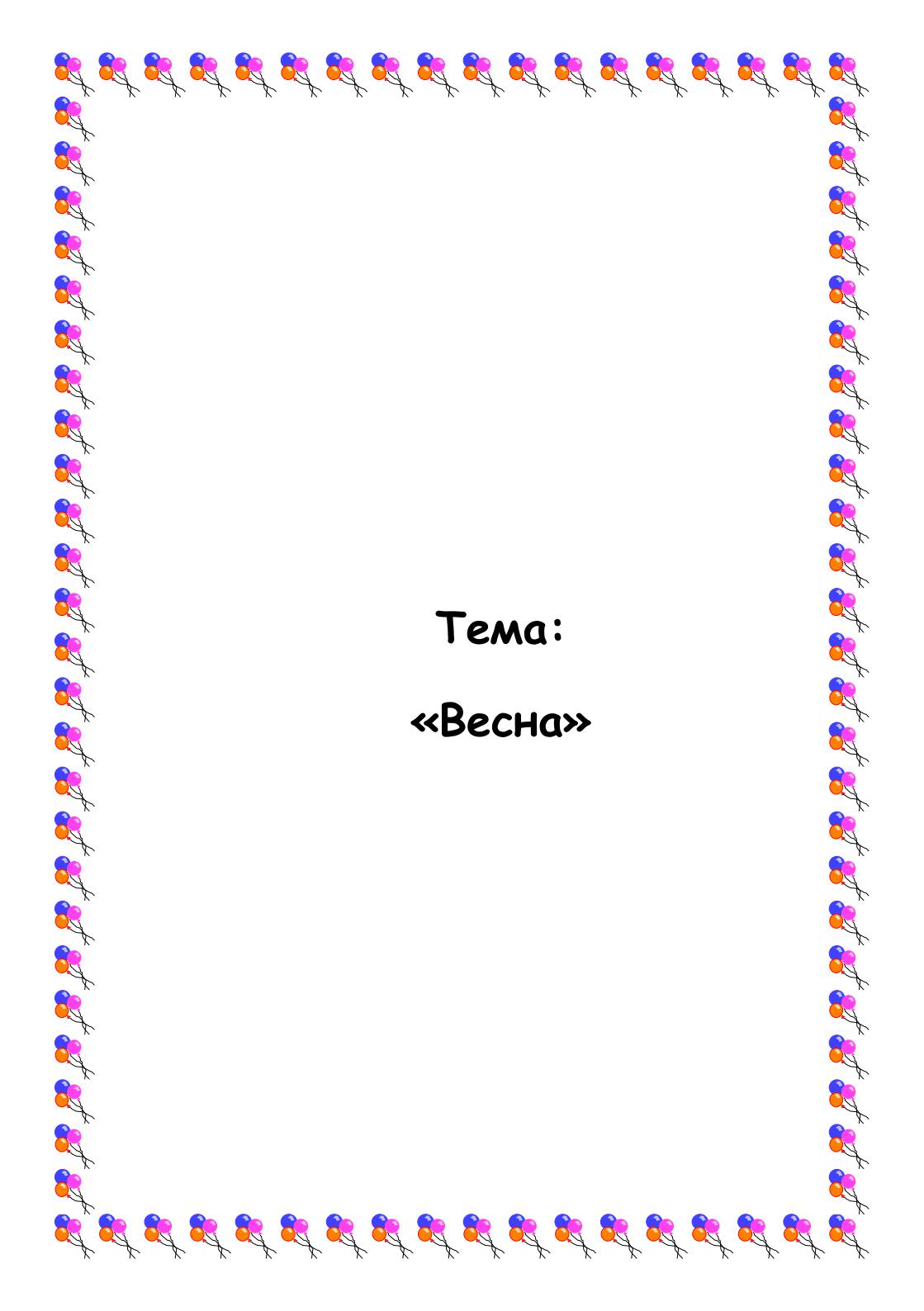
Лепестки колышет.

Наши алые цветки - (присели, спрятались)

Закрывают лепестки,

**Головой качают, - (движения головой влево-
вправо)**

Тихо засыпают.



Тема:
«Весна»

Пришла Весна

**Улыбаются все люди — (дети поднимают
руки над головой)**

**Весна, весна, весна — (ритмично хлопают в
ладоши)**

Она везде, она повсюду

**Красна, красна, красна. - (делают ритмичные
повороты туловища)**

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет. – (ритмично шагают на месте)

**На солнышке скорей погреться – (взмахивают
обеими руками к себе)**

Зовет, зовет, зовет.

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.

Головой медведь крутил. - (вращения головой)

Наклонился назад-вперёд, - (наклоны вперёд-
назад)

Вот он по лесу идёт. - (ходьба на месте)

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся)

И на брёвнышке уселся. - (дети садятся)

На лугу растут цветы.

На лугу растут цветы - (потягивания —
руки в стороны)

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. — (потягивания — руки
вверх)

С ними потянишь и ты.

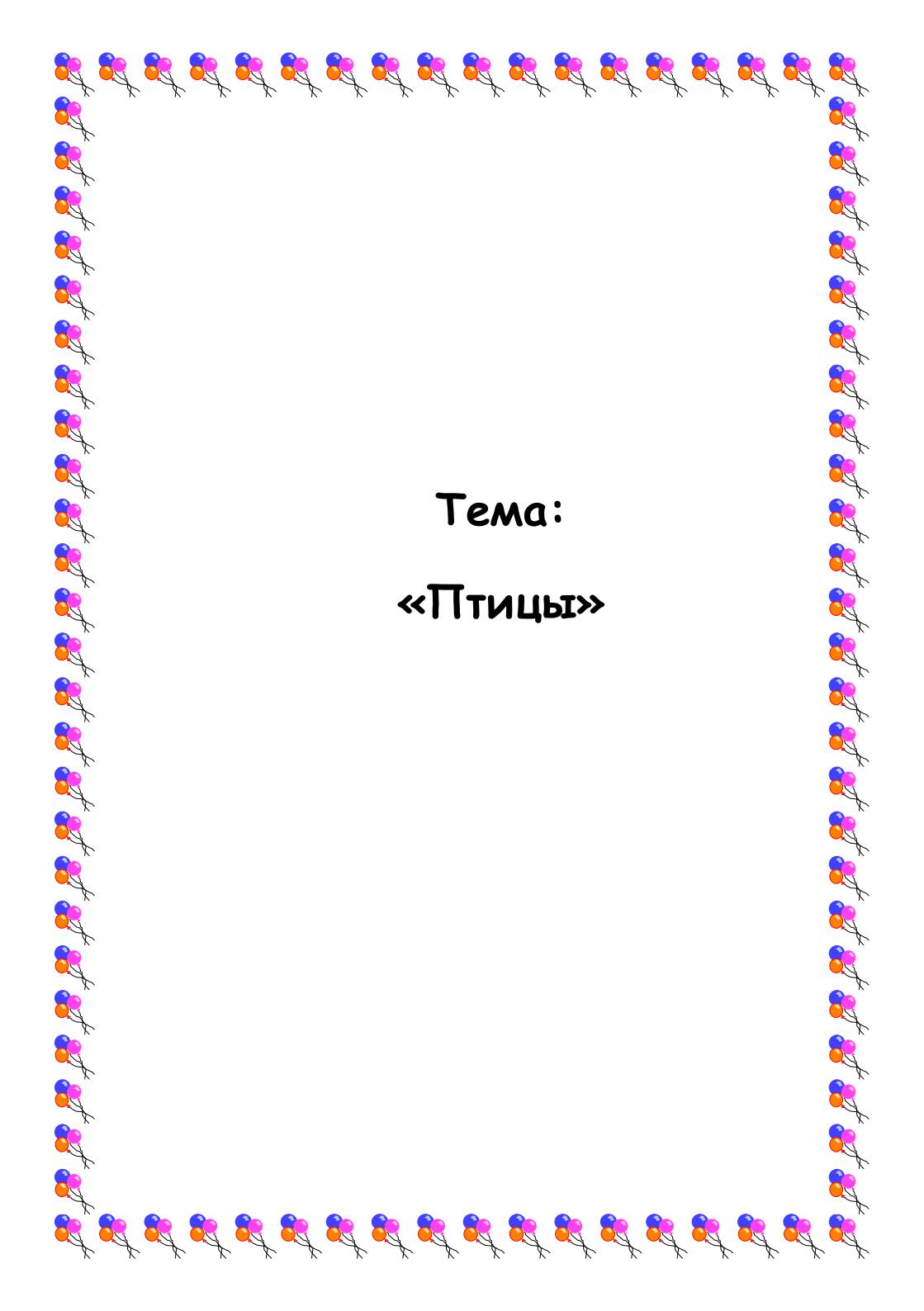
Ветер дует иногда, - (дети машут руками
изображая ветер)

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, -(наклоны)

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. — (принять положение
правильной осанки)



Тема:
«Птицы»

Птички

Маленькие птички, - (машем руками, как крыльшками)

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, - (руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, - (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

Птички

Птички в гнездышке сидят – (дети садятся на корточки)

И по сторонам глядят. – (поворачивают голову в сторону)

Погулять они хотят – (разлетаются машут руками)

И тихонько все летят.

И обратно возвратились.

Ворона

Вот под елочкой зеленои - (прыжки на двух ногах)

Скачут весело вороны, - (руки вдоль туловища ладони в стороны)

Целый день они летали

И добычу добывали. – (присесть, имитация добывания корма)

Только к ночи умолкают - (прыжки на двух ногах, руки в стороны)

И все вместе засыпают. – (присесть, имитация сна)

Ласточки

Ласточки летели, - (бегут по кругу, машут руками)

Все люди глядели. – (изображая полет птиц)

Ласточки садились, - (приседают, руки заводят за спину)

Все люди дивились.

Сели, посидели,

Взвились, полетели.- (бегут по кругу, машут руками)

Полетели, полетели,

Песенки запели.

Тема:
«Игрушка. Народная
игрушка»

Матрешки

Мы веселые милашки – (руки на пояс
раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки – (продолжать
раскачиваться)

Мы танцуем и поем – (приседание)

Очень весело живем. – (прыжки на месте)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, - (прыжки на месте)

Приседай-ка. – (приседания)

Непослушный ты какой! – (хлопки в ладоши)

Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, - (поднимать и
опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз! Вверх)
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! – (наклоны вперед)



Тема:
«Моя безопасность»

Спички опасны...

Спички опасны, - (дети грозят пальчиком)

Их только тронь -

Сразу появиться – (поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)

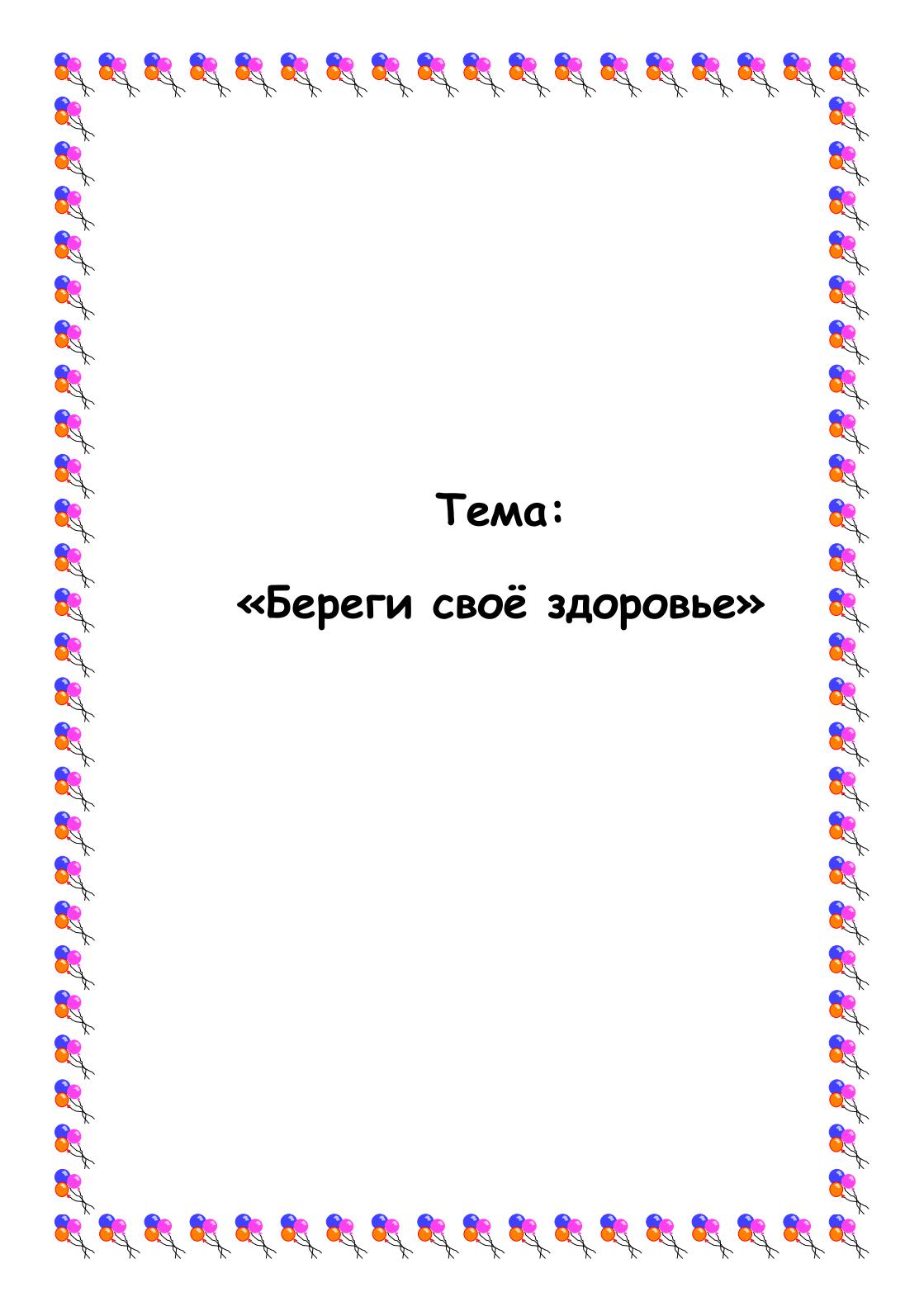
Яркий огонь!

Сначала маленький, - (руки перед собой)

А потом большой, большой! – (руки вверх, шевелят пальчиками)

Подул ветерок – (дуют)

И огонь погас. – (опускают руки)



Тема:

«Береги своё здоровье»

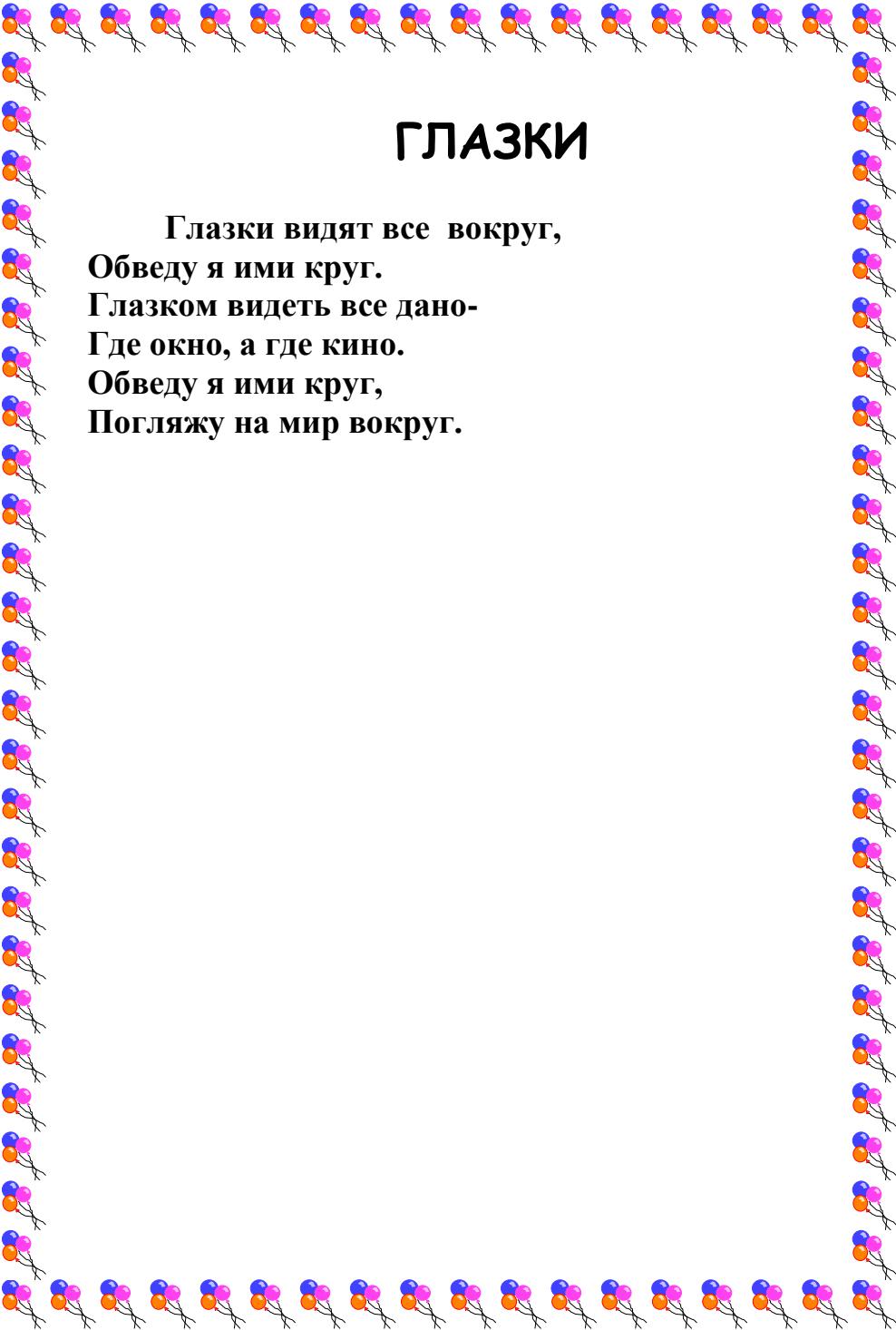
ЗАРЯДКА

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире 10 раз.

ЗАРЯДКА

**Каждый день мы по утрам делаем
зарядку.**

**Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать**



ГЛАЗКИ

Глазки видят все вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть все дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

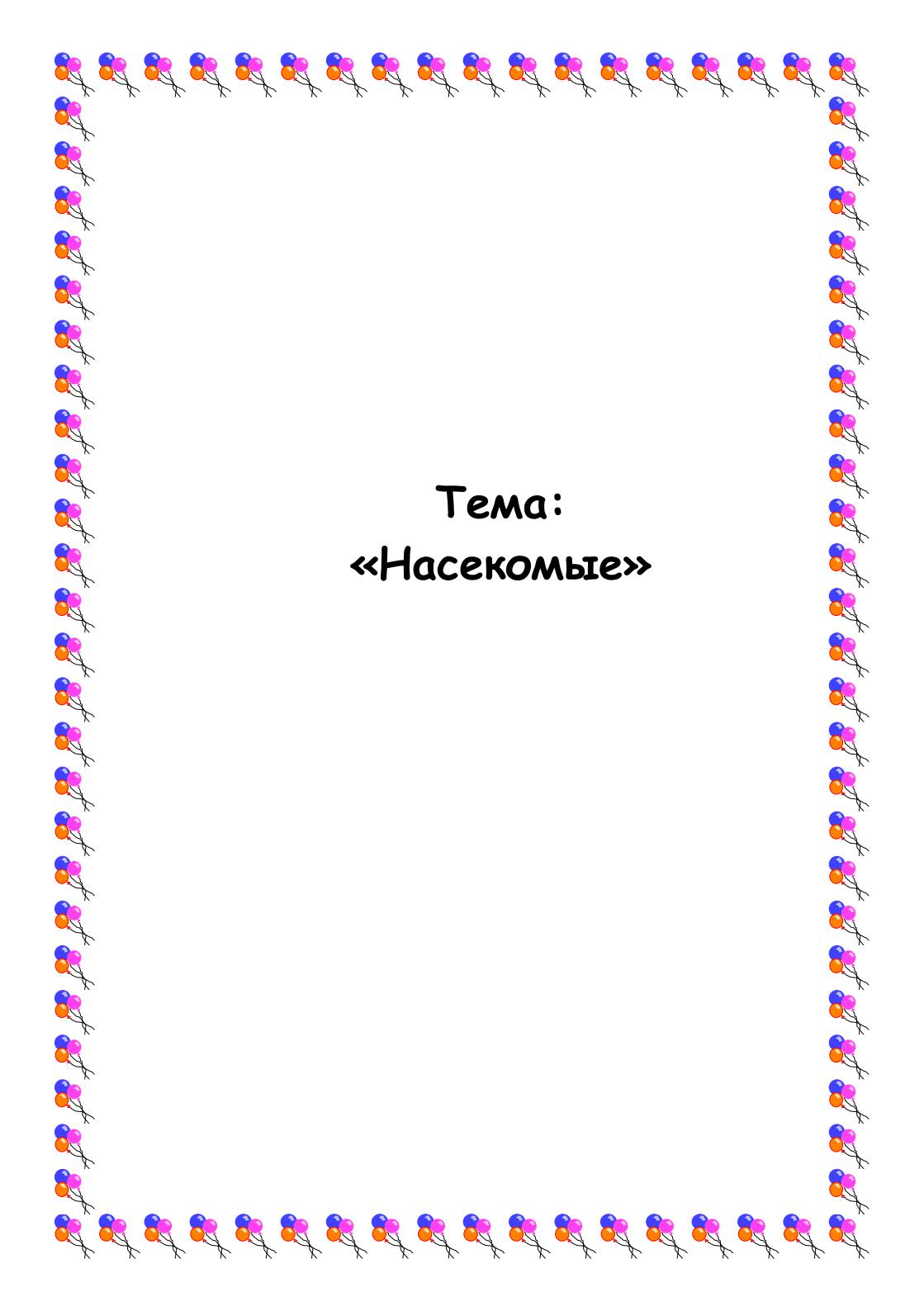
Тема:
«День книги»

КАРЛСОН

**Карлсон всех зовет на крышу.
На носки всем срочно встать.
Выше, выше... Опуститесь,
Поклонитесь, улыбнитесь,
А теперь, прошу, садитесь.
Все движения разминки.
Повторяем без запинки!**

БУРАТИНО

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся, Два — нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



Тема:
«Насекомые»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, - (шаги на месте)

А кузнечик скакет рядом. – (прыжки на
месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки -

(наклониться взять кузнечика)

Здесь скакать ему не надо - (погрозить
пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке - (шаги на
месте, ладошки держат кузнечика)

Там с ним будет все в порядке. -

(наклониться отпустить кузнечика)

Бабочка

Бабочка летала, - (медленный бег на носочках)

Над цветком порхала. – (руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела – (присесть, покачать головой)

И нектар поела. – (вниз – вверх)

Два своих больших крыла

Опустила, подняла. – (встать опустить и поднять руки)

Полетела дальше, - (медленный бег на носочках)

Чтобы мир был краше. – (руки делают взмахи вверх – вниз)

Тема:
«Скоро лето»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, - (скачут по кругу)

Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, - (плывут)

Будем прыгать и кататься. – (прыгают)

Будем бегать, загорать – (бегают по группе)

И цветочки собирать. – (наклоняются)

Дождь

**Дождь! Дождь! Надо нам – (шагаем на
месте)**

Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек. – (прыжки на месте)

Нынче праздник для лягушек.

**Град! Град! Сыплет град, - (присели, хлопки в
ладоши)**

Все под крышами сидят.

Только мой братишко в луже –(шагаем на месте)

Ловит рыбку нам на ужин.

Боровик

По дорожке шли, - (маршировать)

Боровик нашли. – (наклониться)

Боровик боровой - (руки над головой в "замке").

В мох укрылся с головой,

Мы его пройти могли –(ходьба на месте)

Хорошо, что тихо шли.