

**Картотека**  
**ГИМНАСТИКИ В СТИХАХ**  
**для группы раннего**  
**возраста**

**-1-**

Мы ручками похлопаем –

Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем –

Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

Сели все в волшебный самолёт.

*(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж

*(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит –

У-у-у, у-у-у

*(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*

Полетели...

*(дети передвигаются по залу, разведя руки в сторону)*

По дорожке мы шагаем  
Топ-топ, топ, топ!  
И в ладоши ударяем.  
Хлоп-хлоп, хлоп, хлоп!  
Ай да малыши!  
Ай да крепыши!

Руки в стороны, в  
кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
*(стучим кулаком об кулак)*  
Сделаем большой круг  
*("нарисовали" руками круг)*

Мы топаем ногами, Топ-  
топ-топ!

Мы хлопаем руками,  
Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаём

И бегаем кругом, кругом.

Все попрыгали на месте *(прыжки)*

Все руками машем вместе

*(движение "ножницы" руками)*

Прогнули спинки,

*(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*

Посмотрели на картинки,

*(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*

Нагнулись ниже,

*(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*

Наклонились к полу ближе,

*(дотронуться руками до пола)*

Ну, какой же ты лентяй!

*(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*

Потянись, но не зевай!

*(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом  
разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
*(наклониться вперёд и покачать руками)*  
И отправились в дорожку.  
*(шаги на месте или по кругу)*

Покажите все ладошки  
*(подняв руки над головой, вращаем  
кистями, "фонарики")*

И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите  
*(делаем любое движение)*

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, топ.

Покажи мне ручки, ножки

Ими поиграй немножко

*(произвольные движения руками и  
ногами)*

Раз-два-три, раз-два-три.

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко,  
Как лисята,  
Ну а если надоест.  
То пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

Мы на карусели сели,  
*(дети парами 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 вдвоем  
*(изображаем, как плывём на лодке)*

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,  
*(машем вытянутыми вверх руками)*

Нашу лодочку качает,  
*(руки на пояс, покачаться всем телом)*

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...

Тики - так, тики-так,  
*(стучим вытянутыми руками по бокам)*

Так часики стучат.

Туки - так, туки - так,  
*(руки перед собой, кулаки сжаты,  
"велосипед")*

Так колеса стучат.

Токи - ток, токи - ток,  
*(руки сжаты в кулаки, стучим одним об  
другой)*

Так стучит молоток.

Туки - ток, туки - ток,  
*(топаем по полу)*

Так стучит каблучок.

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 муравьём она порхает,

*(покружиться на подскоках)*

Приседает в реверансе

*(делаем реверанс)*

И опять кружится в танце,

*(покружиться)*

Под весёлый гопачок

*(танцевальные движения, как в гопаче)*

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! *(похлопать в ладоши)*

Всё! Устали наши ножки! *(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)*

Утром гномы в лес пошли,  
*(шаг на месте)*

По дороге гриб нашли,  
*(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)*

А за ним-то раз, два, три -  
*(наклоны туловища из стороны в сторону)*

Показались ещё три!  
*(руки вперёд, затем в сторону)*

И пока грибы срывали,  
*(наклоны вперёд, руки к полу)*

Гномы в школу опоздали,  
*(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*

Побежали, заспешили  
*(бег на месте)*

И грибы все уронили!  
*(присесть)*

Жил-был маленький гном

*(присели, встали)*

С большим колпаком

*(вытянули руки вверх, соединили ладони)*

Он был путешественник-гном,

*(руки на пояс, шаги на месте)*

На лягушке он скакал: *(прыгаем)*

Прыг-скок, ква-ква!

И на стрекозе летал: *(машем руками)*

Ух, высоко! *(встали на носочки)*

По ручью плыл в чайной чашке:

*(плывем любым стилем)*

Буль-Буль-Буль!

Ездил он на черепашке: *(руки на пояс,*

*потопать на месте)*

Топ-топ-топ!

И, протопав все тропинки,

Он качался в паутинке,

*(качаемся из стороны в сторону)*

Баю-бай! Баю-бай!

Утро придет,

*(руки вверх, в стороны, вниз)*

Гном опять в поход пойдет!

*(шаги на месте)*

Динь-дон, динь-дон,  
*(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*

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)*

На пол - мягкую дорожку,  
*(наклон вперёд, руками "стелем" дорожку)*

Расстелив её к порожку,  
*(попятиться назад)*

Две подушки на диван,  
*(руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)*

Мёду целую кадушку  
*(руки округлить и вытянуть перед собой)*

Журавлёнок встал на ножки,

*(встать, выпрямить спинки, плечи распрямить)*

Пошагать решил немножко,

*(шаги с высоко поднятыми коленями)*

Смотрит вдаль из-под ладошки,

*(движения в соответствии с текстом)*

Кто там скачет по дорожке?

*(прыгать на месте, руки на поясе)*

Жабы вышли на лужок, *(шаги на месте)*

Жабы встали все в кружок, *(образовать круг)*

Важно подняли головки, *(поднять голову)*

Посмотрите, как мы ловки!

*("гордые" повороты головы вправо - влево)*

Вот похлопали в ладошки,

*(похлопать в ладоши)*

Посмотрите, как мы ловки!

Вот попрыгали немножко,

*(прыгать на обеих ногах)*

Поскакали, поскакали,

*(прыгать то на правой, то на левой ноге)*

Покружились, покружились,

*(кружиться на месте)*

А потом остановились,

*(остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)*

Жили-были зайчики

*(подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)*

На лесной опушке,

*(прямые руки вверх, пальцы врозь - "дерево" и качаемся)*

Жили-были зайчики

*(подпрыгиваем на месте)*

В беленькой избушке,

*(соединили руки над головой "домик")*

Мыли свои ушки,

*(изображаем как моем уши)*

Мыли свои лапочки,

*(потираем правой рукой левую и наоборот)*

Наряжались зайчики, *(приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс)*

Надевали тапочки,

*(поочерёдно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)*

Вот окошко распахнулось,

*(руки в стороны)*

Вышла кошка на карниз,

*(имитация мягкой, грациозной походки кошки)*

Посмотрела кошка наверх,

*(запрокинуть голову, посмотреть вверх)*

Посмотрела кошка вниз,

*(опустить голову, посмотреть вниз)*

Вот налево повернулась,

*(повернуть голову налево)*

Проводила взглядом мух,

*(повернуть голову направо, взглядом  
"проводить" муху)*

Потянулась, улыбнулась

*(соответствующие движения и мимика)*

И уселась на карниз.

*(присесть)*

Непоседа-ветер

*(взмахи руками над головой)*

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка:

*(приседаем и прыгаем имитируя движения лягушек)*

«Ква-ква-ква».

Знает, как шумит ракушка:

*(встаём, складываем ладони лодочкой и подносим к правому, а затем левому уху)*

"Шу-шу-шу".

Знает, как кричит ворона:

*(машем руками, как крыльями)*

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова:

*(хлопаем в ладоши)*

"Му-му-му".