

Лесная зверобика

игровая гимнастика для детей и родителей

(Дети и родители шагают по кругу)

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
Ждут вас на лесной опушке
Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке
И кузнечик на травинке!

(все останавливаются, выполняют упражнения -имитацию под текст)

1. Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идёт,
В норку зёрнышко несёт

(мягкий пружинящий шаг, спина слегка прогнута вперёд, «лапки» перед грудью)

2. А за мышкой шёл медведь,
Да как начал он реветь:
«У-У! У-У!
Я в развалочку иду!»

(ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинный шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с мёдом.)

3. А весёлые зайчата –
Длинноухие ребята –
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.

(лёгкие прыжки, ноги мягко пружиняют в коленях, руки перед грудью, кисти свободно опущены.)

4. Шёл по лесу серый волк,
Серый волк – зубами щёлк!
Он крадётся за кустами,
Громко щёлкает зубами!

(широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.)

5. Вот лягушка по дорожке
Скачет вытянувши ножки.
По болоту скок – скок – скок,

Под мосток – и молчок.

(ноги ставятся на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперед.)

6. 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)

7. Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие.

(шаг на четвереньках, движение рук и ног поочерёдное)

8. В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

(лёгкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.)

9. Вот ползёт сороконожка
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползёт переливается.

(движения из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к полу, ноги соединены вместе.)

10. Нёс однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке, под кустом,
Муравьишка строит дом.

(пружинный шаг, руки сложены «топориком» на правом плече.)

11. Птички в гнёздышках проснулись,
Улыбнулись, встрепенулись:
«Чик – чирик, всем привет!
Мы летим выше всех!»

(лёгкий бег)

До свидания, старый лес,
Полный сказочных чудес!
По тропинкам мы гуляли,
По полянке поскакали,
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.