

Встаньте дети на зарядку!
Потянитесь сладко – сладко,
Потянулись, потянулись
Потянулись и проснулись!

Как солдаты мы шагаем
И колени поднимаем.
Левой- правой, аты – баты,
Левой – правой, как солдаты.

Руки в боки и присели,
На пенечке посидели,
Встали – сели,
Встали – сели!

Поскакали, как лягушки,
Ква-квакушки, ква-квакушки.
Ква – ква,
Ква – ква.

А теперь, встаем на пятки,
Будем топать, как лошадки.
Цок – цок,
Цок – цок.

Стопы внутрь поставили,
Крылышки расправили,
Как утята, кря – кря,
Кря – кря, кря – кря.

Ножки делаем дугой,
Стопы внешней стороной,
Как гусята наши,
Крылышками машем.
Га – га - га, га – га – га.

Встали прямо, ноги вместе
И запрыгали на месте.
Как зайчата скок – скок,
Прыг – скок, прыг – скок.

Руки в боки, ноги врозь,
Так работает насос.
Влево – вправо, кач – кач,
Влево – вправо, как калач.

Руки кверху поднимаем,
Ноги прямо – не сгибаем.
Наклонились, как смогли,
Тянем руки до земли.

Снова руки поднимаем,
Руки, ноги не сгибаем.
Будем кланяться опять
И до пола доставать.

Повернулись и по кругу
Побежали друг за другом.
Побежали - побежали,
Побежали - побежали.

Повернулись, руки в боки
И запрыгали с прыском.
Скок – скок, прыг – прыг,
Скок – скок, прыг - прыг.

Повернулись все кругом
И пошли другим бочком.
Прыг – прыг, скок – скок,
Прыг – прыг, скок – скок.

А теперь, как мотыльки
Так воздушны и легки.
Полетели, полетели,
Покружились и присели.

Поднялись и встали кругом,
Посмотрели друг на друга!
Кто активно занимался,
Был внимательным, старался,

Может сам себе похлопать,
Посмеяться и потопать!

Упражнять детей в ходьбе и беге на носках, закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности; дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции.

Ход зарядки:

Ходьба.

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
По ровненькой дорожке шагают наши ножки,
Вот так, вот так, шагают наши ножки.
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.

Бег. Ходьба на носках

Мостик в стороны качался
А под ним ручей смеялся,
На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.
Крылья пёстрые мелькают
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили.

Прыжки:

Зайчик быстрый скачет в поле
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы – ребятишки

Инструктор: Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий,
Спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт
Снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи... (медведь)

Инструктор: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат.

Раз, два, три, мы закружились
В медвежат мы превратились.

- Сейчас медвежатки сделают зарядку.

ОРУ (без предметов)

Потягивание:

Утром мишенька проснулся
Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Приседание:

Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

Инструктор:

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились.

Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura02.htm>

Хомка - хомка хомячок (надуваем щёки)
Полосатенький бочок
(делать движения по тексту)
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт
Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

Эту песенку можно петь на мелодию русской народной песни "Во поле береза стояла".
Первый куплет звучит тихо, а второй чуть живее и звонче.

Мы в ладошки тихо ударяем,
Мы в ладошки тихо ударяем,
Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.

Громко мы в ладошки ударяем,
Громко мы в ладошки ударяем,

Вот как, вот как ударяем,
Вот как, вот как ударяем.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

Козонька рогатая,
Козонька бодатая.
(приставляем "рожки" к голове)
Убежала за плетень,
Проплясала целый день.
(весело танцуем)
Ножками коза топ - топ!
(топаем ножками)
Рожками коза хлоп - хлоп!
(хлопаем в ладоши над головой)

Заинька, попляши,
Серенький, попляши!
Вот так, вот сак попляши!
(весело танцуем)

Заинька, подбодрись,
Серенький, подбодрись!
Вот так, вот сак подбодрись!
(танцуем, ручки на поясе)

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сак топни ножкой.
(топаем то левой, то правой ножкой)

Заинька, повернись,
Серенький, повернись!
Вот так, вот сак повернись!

Заинька, походи,
Серенький, походи!
Вот так, вот сак походи!

Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись!
Вот так, вот сак поклонись!

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты -
Два крыла (махнуть ручками),
Одна кабина (качнуть головой)
Сзади мощная турбина (качнуть попой)
Разбежались и взлетели -
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом -
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше - выше, круче - круче!
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)
Пристегните лямки!

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.
Носок - пятка, носок - пятка,
а теперь пойдём в присядку.
Приседаем, приседаем
И как птички мы летаем.
На носочках потянулись.
За грибочками нагнулись.
А теперь скорей бежать,
Никому нас не догнать.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

Мы в ладоши хлопать любим
И хлопаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим
И топаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим
И кружимся всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и кружимся всегда!

Рано утром на полянке
Так резвились обезьянки:
Правой ножкой топ, топ
Левой ножкой топ, топ!
Ручки вверх, вверх, вверх!!!
Кто поднимет выше всех???

Хлоп! Раз,еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Толай, толай, толай!

Покажи ка мне ладошки
И похлопай ты немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотри (сделать любое движение)
Точно всё ты повтори.
Раз-два-три,
раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко
(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж,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...

Комары и мошки,
Тоненькие ножки
Пляшут по дорожке.
(приплясываем, держа ручки на поясе)
Ножками топ - топ! (топаем ножками)
Ручками хлоп - хлоп! (хлопаем ручками)
Близко ночь - улети прочь!
(машем ручками, как крыльями)

На поляне два жука
Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе)
Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)
Левой ножкой топ, топ! (топаем левой ножкой)
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
(встаём на носочки, тянемся вверх)

Тень - тень - потетень,
Села кошка под плетень.
(сидим на корточках)
Налетели воробьи.
(машем ручками, как крыльями)
Хлопни им в ладошки
(хлопаем в ладошки)
Улетайте, воробьи,
Берегитесь кошки.
(грозим пальчиком)

Наши уточки с утра -
Кря - кря - кря! Кря - кря - кря!
(ручки назад - изображаем уток)
Наши гуси у пруда -
Га - га - га! Га - га - га!
(ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево)
Наши гуленьки вверху -
Гру - гру - гру, гру - гру - гру!
(машем ручками, как крыльями)
Наши курочки в окно -
Ко - ко - ко! Ко - ко - ко!
(ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим)

Про сороконожку

(рассказывая стишок, выполняйте соответствующие движения):

Две сороконожки
Бежали по дорожке.
(пощекочите шейку малыша, за ушками по ходу мимических мышц)
Все бежали и бежали,
Все друг дружку догоняли.
Как друг дружечку догнали,
(дотроньтесь до носика)
Так друг дружечку обняли.
Так друг дружечку обняли,
Что едва мы их разняли!
(обнимите и прижмите детку к себе, а потом подуйте на него и потормошите)

Напевая песенку на самый незатейливый мотив, хлопая и побуждая детку повторять движения за вами:

Детки хлопать все умеют,
Своих ручек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
своих ручек не жалеют.

Детки топать все умеют,
Своих ножек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,

Своих ножек не жалеют.
(Если малыш еще не стоит, можно взять его под мышки - опускать и поднимать)

Сели - встали, сели - встали.
До земли рукой достали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.

.....

Изо всех силенок топ-топ - топ
Топают теленок топ-топ-топ
Упражнение для копыт
Под тобой земля дрожит.

Зарядка (не в стихах):

1. Наклоны и вращения головы (покивали - да-да-да, помотали - нет, крутить - яблочко катится по блюдецке, прижать ушко к плечу)
2. Вращения руками (полетели большие вертолеты, назад полетели, средние и маленькие - кисти рук)
3. Разминаем пальцы - фонарики погасли (кулак сжат) - зажглись
4. "Сова летит" - поднимаем и опускаем плечи - "угу, угу"
5. "Птички летят" - быстро машем руками
6. "Паровоз" - ходьба на месте, руки согнуты в локтях и движутся по кругу
7. "Ветер качает деревья" - ноги врозь, руки вверх, наклоны
8. "Самолет качает крыльями" - ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево-вправо
9. "Самолет делает поворот" - ноги врозь, руки в стороны, повороты
10. "Дровосек" - ноги врозь, руки сцеплены в замок, наклоны "ухх!"
11. Наклоны - встать спиной друг к другу, наклониться и смотреть между ног "ку-ку, я тебя вижу"
12. Лежа на спине пусть поочередно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, которую вы держите в руках (или до пола за головой)
13. Ходить на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп
14. Ходить как гуси - присесть на корточки и опереться об колени
15. "Лебеди плывут" - стоя на коленях, размахивать руками
16. "Цапли" - могут стоять на одной ножке долго-долго
17. "Цапли ходят по болоту" - руки согнуты за спину- согнуть ногу, подняв колено повыше, держать, выпрямляя ногу вперед, сделать шаг

18. Бег на месте, высоко поднимая колени - на полу и на матах

ползать как крокодил (животом по полу), ходить как уточка (на корточках), показывать кошку (стоим на корточках и выгибаем спинку) и собачку (стоим на корточках и виляем попой).

«ЛЕСНАЯ ЗВЕРОБИКА» — ИГРА С ДВИЖЕНИЯМИ

Добрый лес, старый лес

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

(под музыку дети гуляют по залу)

Ждут вас на лесной опушке

Птички, бабочки, зверушки,

Паучок на паутинке

И кузнечик на травине!

(двигаются произвольно по кругу)

Мышка, мышка,

Серое пальтишко.

Мышка тихо идёт,

В норку зёрнышко несёт.

(мягкий пружинный шаг, лапки перед грудью)

А за мышкой шёл медведь,

Да как начал он реветь:

«У-у! У-у!

Я вразвалочку иду!»

(ноги слегка расставлены, пружинный шаг на всей ступне, руки как бы держат бочонок)

А весёлые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок. Прыг да скок.

Через поле за лесок.

(лёгкие прыжки, руки перед грудью, кисти опущены)

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щелк!

Он крадётся за кустами.

Грозно щёлкает зубами!

(широкий пружинный шаг, корпус наклонен вперёд, руки попеременно выносятся 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, руки с раскрытыми ладонями)

Ой ты, дедушка – ежик,

Не ходи на бережок!

Там промочишь ножки,

Тёплые сапожки!

(лёгкий бег на носках, руки прижаты к груди, голова опущена)

Ищут маму медвежата,

Толстопятые ребята,

Неуклюжие, смешные,

Все забавные такие.

(шаг на четвереньках, движения рук и ног поочерёдные)

В воздухе над лужицей

Стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся,

На солнышке резвятся.

(лёгкий бег, руки в стороны)

Вот ползёт сороконожка

По тропинке на дорожку.

Спинка изгибается.

Ползёт – переливается.

(сидя на полу, руки согнуты в локтях. Ноги соединены вместе)

Нёс однажды муравей

Две травинки для дверей:

На полянке, под кустом,

Муравьишка строит дом.

(пружинный шаг, руки «топориком» на плече)

Птички в гнёздышках проснулись,

Улыбнулись, встрепенулись:

«Чик-чирик. Всем привет!

Мы летаем выше всех!»

(Лёгкий бег врассыпную, лёгкие прыжки)

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

«ЗАВОДНЫЕ ИГРУШКИ» — ИГРА С ДВИЖЕНИЯМИ

Посмотрите, в магазине
Все игрушки на витрине:
Заводные зайчики,
Куколки и мячики,
Пушистые котята,
Матрёшки, медвежата –
Все на полочках сидят,
С нами поиграть хотят.

(детям предлагается посетить магазин игрушек и выбрать для себя и своего друга самую лучшую игрушку)

Вот солдатики стоят,
Начинается парад!
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы шагать.

(дети маршируют, подражая игрушечным солдатам)

Вот бегут машины,
Шуршат своими шинами.

Жёлтые и красные –

Все такие разные.

(дробный топающий шаг, спинка прямая, голова не опущена вниз, можно ускорять и замедлять движение)

Бум-бум, тра-та-та!

Барабан гремит с утра –

Зайчики играют.

Лапкой ударяют.

(имитируется игра на барабане, лёгкие прыжки то на одной ноге, то на другой попеременно)

Медвежонок взял гармошку,

Поиграть решил немножко.

Раз, два! Поворот...

Он танцует и поёт.

(имитируют руками игру на гармошке, пружиня колени и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя)

Вот матрёшки-крошки,

Пёстрые одёжки,

Яркие платочки, розовые щёчки.

(лёгкие пружинящие движения, одна рука на поясе, другая поднята с воображаемым платочком)

Вот забавная мартышка,

Обезьянка-шалунишка.

Раз и два, опять наклон!

Хочет поиграть хвостом!

(дети садятся на пол, разводят ноги в стороны и выполняют наклоны вправо-влево с согнутыми в локтях руками с растопыренными пальчиками)

Вот утята-малыши,

Тоже очень хороши.

Жёлтые головки

Наклонились ловко.

(дети наклоняются вперёд и выпрямляются, руки-крылышки за спиной)

Эй, скорее посмотри!

Куклы танцевать пошли.

Ножки выставляют,

В гости приглашают.

(дети имитируют движения заводных кукол: поочерёдно выставляют прямую ножку на пяточку, руки слегка отведены в стороны с раскрытыми ладонками)

Вот какой весёлый мячик,

Так и скачет, так и скачет!

Мне б его скорей поймать,

Чтобы снова поиграть.

(лёгкие прыжки, бег на носочках врассыпную)

Всех красивей паровоз:

Две трубы и сто колёс.

Ну, а едут в нём игрушки –

Куклы, зайчики, петрушки,

Звонкие гармошки.

(дети имитируют движение паровозика: дробный топающий шаг с продвижением вперёд)

«МЫ ИГРАЕМ» — ИГРА С ДВИЖЕНИЯМИ

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

Ты, смотри, не отставай,

Всё за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(дети идут на носках, руки вверху)

Вот идёт подъёмный кран,

Перевозит грузы сам.

(движение на пяточках, руки за спиной в замочке)

Руки ниже опусти

И достанешь до земли.

(движение в полуприсяде)

Тихо-тихо мышь идёт,

Потому что рядом кот.

(мягкий пружинный шаг на носочках, спина слегка согнута)

Неваляшки-малыши

Даже очень хороши.

Низко наклоняются,

Звоном заливаются.

(дети шагают на всей ступне, раскачиваясь из стороны в сторону, руки согнуты в локтях, кисти рук на плечах)

Гоп-гоп, конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый.

(дети идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носочек)

Пони бегают по кругу,

Улыбнётся мне, как другу,

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу.

(прямой галоп или бег с высоким подъёмом ног, корпус слегка наклонён назад)

На колени руки сложим,

На кого же мы похожи?

Это карлик-старичок.

Он согнулся как крючок.

(пружинный шаг на всей ступне на расставленных на ширину плеч и согнутых в коленях ногах)

Вот шагает великан,

Как большой подъёмный кран.

Рощу, речку и луга

Он пройдёт за два шага.

(широкие пружинные шаги, руки свободно раскачиваются вдоль корпуса)

По улице машины

Шуршат своими шинами.

Красный свет – дороги нет,

Жёлтый свет – подожди,

А зелёный – в путь спеши!

(дробный топающий шаг, в руках воображаемый руль)

Шёл по лесу добрый гном

С разноцветным колпачком.

Шёл, и песню напевал,

И вразвалочку шагал.

(дети идут вразвалочку, слегка пружиня в коленях, руки топориком на плече)

Двугорбый верблюд

По пустыне идёт,

Шагает достойно,

Поклажу несёт.

(шаг с небольшим наклоном корпуса и лёгким раскачиванием туловища вперёд-назад)

Вот шагает добрый слон,

Всем на свете шлёт поклон.

(дети двигаются не спеша, увеличивая длину шага, руки за спиной, на каждый шаг покачивать головой)

Вот олень – красавец стройный,

Благородный и спокойный.

У него рога ветвисты,

Ноги тонки, ноги быстры.

(шаг с высоким подниманием ног, затем бег, руки над головой как рога)

«В ГОСТИ К ВИННИ-ПУХУ» — ИГРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Кто ходит в гости по утрам,

Тот поступает мудро.

Пусть солнце светит только нам,

И ясным будет утро!

Весёлым будет утро!

(бодрый шаг)

Здравствуй, милый Пятачок.

Ты опять спешишь, дружок?

По тропинке пробег,

Только под ноги смотри!

(легкий бег на носках)

Добрый наш Иа-Иа,

Что-то грустный ты с утра –

Как печально ты вздыхаешь,

Головой своей качаешь!

(повороты туловища вправо-влево, руки за спиной)

Ну, а этот умный кролик,

Он морковкой нас накормит.

Приглашает поиграть,

В огороде поскакать.

(лёгкие прыжки вокруг себя)

Это – мудрая сова.

Только спит она с утра.

Ночью совушка летает,

Своим криком всех пугает.

(дети машут руками вверх-вниз)

Рано-рано поутру

Скачет крошка Кенгуру.

Посмотрите, как он скачет:

Вправо, влево, будто мячик!

(прыжки с продвижением вперёд, или на месте вправо-влево)

Посмотрите, Тигра мчится,

Хочет с нами подружиться.

Приглашает поразмяться

И вприпрыжку пробежаться.

(широкий пружинный бег)

Добрый мишка Винни-Пух,

У него отличный слух.

Он нас в гости поджидает,

Танцевать всех приглашает.

(дети кружатся вразвалочку)

У Винни-Пуха есть пыхтелки,

Вздыхалки, фыркалки, сопелки.

Наш Пух советует друзьям:

«Ходите в гости по утрам!»

(бодрый шаг)

Все хором:

Тарам – парам, тарам – парам,

Ходите в гости по утрам!

«ВЕСЁЛЫЙ ЗООСАД» — ИГРА С ДВИЖЕНИЯМИ

Мы шагаем в зоосад,

Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины,

Попугаи и павлины.

Там жирафы и слоны,

Обезьяны, тигры, львы.

Мы под музыку играем

И движенья выполняем.

(дети шагают друг за другом)

Это – лев. Он – царь зверей.

В мире нет его сильней.

Он шагает очень важно,

Он красивый и отважный.

(неторопливый шаг с гордо поднятой головой, руки на поясе)

А смешные обезьяны

Раскачали так лианы,

Что пружинят вниз и вверх

И взлетают выше всех!

(небольшие полуприседания и прыжки с хлопками над головой)

А вот добрый, умный слон

Посылает всем поклон,

Он кивает головой

И знакомится с тобой.

(пальцы рук прижать к голове, наклоны вперёд-вправо, вперёд-влево)

Лапку к лапке приставляя,

Друг за другом попевая,

Шли пингвины дружно в ряд,

Словно маленький отряд.

(мелкий семенящий шаг на прямых ногах при этом пятка приставляется к пятке, носки разведены в стороны, руки прижаты к туловищу, корпус раскачивается вправо-влево)

Кенгуру так быстро скачет,

Словно мой любимый мячик.

Вправо-влево, поворот.

Прыжок назад, потом вперёд.

(лёгкие прыжки по тексту)

Мишка головой мотает,

К себе в гости приглашает.

Он вразвалочку идёт,

Танцевать с собой зовёт.

(приподнимая то правую, то левую ноги, раскачиваться из стороны в сторону)

Вот змея, она пугает

И к себе не подпускает.

По земле ползёт она.

Извивается слегка.

(сидя на коленях, медленно проскальзывают на пол, лёжа на животе выполняют лёгкое покачивание корпусом)

Вот павлин. Он чудо-птица,

И всегда собой гордится.

Выступает ровно, прямо.

Смотрит гордо, величаво!

(руки за спиной, поворот головы вправо-влево, грациозно, мягко шагают, вытянув носочки)

Пони бегают, резвятся,

Хочет с нами подружиться.

И в тележке расписной

Покатает нас с тобой.

(лёгкий бег с высоким подниманием ног)

Вот и вечер наступает,

Зоосад наш засыпает.

Засыпает до утра.

Нам уже домой пора.