

ДЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ



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

**(Руки на пояс, повороты
головы вправо-влево)**

**Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так
Дружно дерево качали.**

**(Ноги на ширине плеч, руки вверх,
наклоны туловища вправо-влево)**

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

**(Ходим, как медвежата,
делаем наклоны вперед)**



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.
(поочередно вытягиваем вперёд и ставим на пятку то левую, то правую ногу)



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 опаздали.

(руки к щекам и покачать головой
из стороны в сторону)

Побежали, заспешили

(бег на месте)

И грибы все уронили!

(присесть)

