

# Фольклорная логоритмика

## Физкультминутки



### «На зарядку»

Дили-дили-дили-дили,  
Соню-совушку будили... (Ходьба на месте.)  
«Ох! – заохала Сова. –  
Разболелась голова (руками обхватить голову).  
Шумный день, светлый день (держа голову, наклонять ее вправо-влево),  
Улечу-ка лучше в тень...» (То же вперед-назад.)  
Куропатки топаят (топать ногами на месте),  
Крыльшками хлопают (поднимать и опускать руки через стороны).  
А зайчата прыгают (прыгать на месте),  
Усиками двигают (помахать кистями рук).  
Лапки вверх – потянись (подняв руки, потянуться вверх),  
Лапки вниз – наклонись (руки опустить, наклониться).  
Потянись (потянуться вверх),  
Повернись (повернуться вокруг себя),  
Кувырknуться (прыжок на месте),  
Улыбнуться!  
Раз-два! Раз-два!  
Спит сейчас одна Сова... (Встав на носочки, поднять руки вверх и потянуться.)  
(По мотивам стихотворения В.Данько)

### «Воробей»

Воробей по лужице  
Прыгает и кружится (прыжки на месте, руки на поясе).  
Перышки взъерошил он (помахать руками, как крыльями),  
Хвостик распушил (тряска хвостиком – в тазобедренном суставе).  
Погода хорошая! (Стоя на носочках, потянуть руки вверх.)  
Чил-чив-чил! (Прыжки на месте, помахать крыльями.) (А.Барто)

### «Коза»

Идет коза рогатая,  
Идет коза бодатая (ходьба на месте),  
Ножками топ-топ (потопать ногами),  
Глазками хлоп-хлоп (поморгать),  
Забодает, забодает, забодает! (Указательный и средний пальцы одной руки смотрят вверх, остальные собраны в кулак – имитировать бодание.)



### «Десять птичек – стайка»

Пой-ка, подпевай-ка:

Десять птичек – стайка (шагать на месте, сжимать и разжимать кулаки на уровне груди).  
Эта птичка – соловей (стоя, сгибать и разгибать большой палец правой руки, левая на поясе),  
Эта птичка – воробей (то же указательным пальцем),  
Эта птичка – совушка,  
Сонная головушка (то же средним пальцем).  
Эта птичка – свиристель (то же безымянным пальцем),  
Эта птичка – коростель (то же мизинцем),  
Эта птичка – скворушка,  
Серенькое перышко (сгибать и разгибать большой палец левой руки, правая на поясе).  
Эта – зяблик (то же указательным пальцем),  
Эта – стриж (то же средним пальцем),  
Эта – развеселый чиж (то же безымянным пальцем).  
Ну а эта – злой орлан (то же мизинцем).  
Птички, птички – по домам! (Шагать на месте, сжимать и разжимать кулаки на уровне груди, затем соединить пальцы рук в замок.)  
(И.Токмакова)



### «Аист»

Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу! (Шаги на месте, руки держать произвольно.)  
Топай правую ногой (стоя на левой ноге, топая правой, руки на поясе),  
Топай левою ногой (то же со сменой ног),  
Снова – правую ногой,  
Снова – левою ногой.  
После – правую ногой,  
После – левою ногой (топать правой и левой ногами попеременно).  
Вот тогда придешь домой! (Руки над головой в замке, как крыша домика.)  
(И.Токмакова)

### «Совушка-сова»

Ах ты, совушка-сова,  
Ты, большая голова! (Стоя, руки на поясе, наклоны головы то к левому, то к правому плечу.)  
Ты на дереве сидела,  
Головою ты вертела (повороты головы то влево, то вправо),  
Во траву свалилася,  
В ямку покатилася! (Наклоны головы вперед-назад.)

### «Барашки»

Барашеньки-крутороженки,  
По горам ходят,  
По лесам бродят (ходьба на месте, руки на поясе),  
В дудочку играют,  
Деток потешают (имитация игры на дудочке).  
А совища из лесища  
Глазами-то хлоп-хлоп (поморгать).  
А лисица из норичи  
Носом-то нюх-нюх (вдохи носом).  
А сомище из водищи  
Ртом-то ам-ам (открывать и закрывать рот, хлопая губами).  
А волчище из-под елки  
Зубищами щелк-щелк (пощелкать зубами).

### «Бабочка»

Утром бабочка проснулась (и.п.: сидя на корточках),  
Улыбнулась, потянулась (улыбнуться, встать, потянуться вверх),  
Раз – росой она умылась (движения, имитирующие умывание),  
Два – изящно покружилась (покружиться на месте),  
Три – нагнулась и присела (соответствующие действия),  
На четыре улетела (руками имитировать взмахи крыльев).

### «Тень-тень, потетень»

Тень-тень, потетень (стоя, руки вдоль тела),  
Выше города плетень (поднимать руки вверх, делая волнообразные движения кистями).  
Сели звери под плетень,  
Похвалялися весь день (руки сложить вместе, как будто сидя за партой).  
Похвалялася лиса (качать головой, руками имитировать движения ушей),  
Всему свету я краса (рука изображает движение хвоста).  
Похвалялся зайка (качать головой),  
Поди догоняй-ка (руками имитировать движения лап).  
Похвалялися ежи,  
У нас шубы хороши (сложить ладони, переплести пальцы и сжать кисти; поднимать и опускать пальцы вверх-вниз, как колючки у ежа).  
Похвалялись блохи,  
Как дела неплохи (хлопать в ладоши).  
Похвалялся медведь (топать ногами):  
Могу песни я петь (хлопать себя по ногам).  
Похвалялася коза:  
Всем я выколю глаза (указательным и средним пальцами изображать бодание).  
Ме-ме-ме.

