**ГИМНАСТИКА В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 лет.**

**Мы шагаем, мы шагаем**

Мы шагаем, мы шагаем и руками помогаем,

Голову не опускаем, руки (за голову убираем) к небу поднимаем.

 На носочках мы шагаем.

Руки за спину кладем, И на пяточках идем

Мы шагаем, мы шагаем. Дружно ноги поднимаем!

1-2, 1-2-дружно ноги поднимаем!

На носочки встали, легко все побежали.

бег змейкой (с перепрыгиванием)

Тише, тише, не спешите на ходьбу переходите.

Мы шагаем, мы шагаем, ноги дружно поднимаем.
Шаг немножко удлиняем, очень широко ступаем

Мы идем коротким шагом, ноги ставим совсем рядом.

Мишка ходит косолапый, положив на пояс лапы
Белка прыгает по лесу –рыжехвостая принцесса

Лошадь бегает рысцою и прокатит нас с тобою

А теперь покажем пятки, убегаем без оглядки

Тише, тише, не спешите на ходьбу переходите.

Мы шагаем, мы шагаем, дружно ноги поднимаем!

1-2, 1-2-дружно ноги поднимаем!

За осанкой проследи- свои плечи распрями!

1-2, 1-2-свои плечи распрями!

**Ждали зиму мы давно**

Ждали зиму мы давно. (ходьба)

Все смотрели мы в окно.(руку приставляют ко лбу)

Наконец она пришла.

Здравствуй , зимушка-зима!(прыжки, хлопают в ладоши)

Всюду снег на ветках пышных,

Ветерка почти не слышно.(рукив стороны, вверх, в стороны, вниз)

Словно легкие пушинки,

В танце кружатся снежинки.(бег)

Речка быстрая молчит,

Птичья песня не звучит. (ходьба)

Эй, ребята, выходите

И на саночки садитесь.

Мы на саночки садились

И под горочку скатились.(ходьба в полуприседе)

Дружно мы на лыжи встали,

Друг за другом зашагали. (ходьба длинным шагом)

Вместе все, бегом-бегом,

Мы скатали снежный ком.(бег)

В детский сад потом пошли,

Суп поели, спать легли.(ходьба)

**Лыжня**

Дети, к нам пришла Зима в беленькой косынке,

Закружились, полетели белые снежинки. (имитация)

Налепили мы снежков, а они не тают,

С ними дети во дворе весело играют. (имитация)

Вот крадётся Дед Мороз, заморозить хочет.

Не боится детвора, прыгает, хохочет! (имитация)

Намело кругом сугробы, мы на лыжи встали

И по мягкому снежку дружно зашагали

 (раскачивание рук вперёд-назад, толчок двумя руками)

Низко приседаем, крепления поправляем

 (присесть, имитация, сказать «Поправили! »)

Пока крепления поправляли и лыжню мы потеряли

(стоя на коленях повороты вправо-влево)

Кто лыжню найдёт, пусть нас позовёт! (сказать «Сзади лыжня! »)

Палочками оттолкнись, наклонись и вниз скатись

(наклоны вперёд с движением рук назад, сказать «Ух! »)

С горки съехать - это сложно, мы упали, но встать можем

(лёжа на полу, сесть без помощи рук)

Не замёрзнуть чтобы здесь, надо руки нам погреть.

(скрещивая руки перед собой, хлопнуть по плечам: «Ух! »)

Долго мы в лесу катались и уже проголодались.

Возвращаться нам пора. едем мы домой. Ура!

**Море**

Предлагаю поиграть: в море синем понырять!

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, шумом птиц, людей пугает. (имитация)

Но не боятся шторма моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут.

Есть язык у моряков: положение флажков.

Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе.

(смена положений рук - вверх, в стороны, скрестить руки над головой)

В море всякое бывает, шторм и бури настигают.

Море может быть суровым лодки должны быть готовы.

А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем

(наклоны вперёд, имитируют насос)

Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »

Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести. (сидя в парах, взявшись за руки, движения вперёд-назад, имитируя греблю.) в воду смело ты ныряй,

Всех, кто за бортом, спасай! (приседание с отведением рук влево, вправо)

Чтоб скорей нам всех спасти, надо сделать нам буйки-

Это будут маяки.

(лёжа, обхватив коленки руками, лечь на спину, не расцепляя рук, и т. п.)

Кто был в море, спасены. вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко. (прыжки на двух ногах)

С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! »

**Парад-алле артистов цирка**

Вот воздушные гимнасты гимнастической ходьбой

Продвигаются изящно по арене цирковой.

- ходьба гимнастическим шагом по диагонали

Вот семейство акробатов на носках идет, на пятках

- ходьба на носках и на пятках друг за другом

По арене скачет конь, рыжий гребень как огонь.

Гордо гривой машет он, настоящий чемпион.

- бег с высоким поднимание колена, переходящий в обычный бег

Тише, тише не спешите, на ходьбу переходите

- ходьба

Вот идут широким шагом наши чудо-силачи.

Им доступно одним разом гнуть подковы – калачи.

- ходьба длинным шагом

Вдруг пошли коротким шагом, ноги ставят совсем рядом.

- ходьба коротким шагом

Парад – алле завершается,

Представленье начинается

Колокольчик зазвонил нам спешить придётся.

Представление без нас в цирке не начнётся.

- бег

Покажите ваши пятки, обувь чистая в порядке

- бег с захлестыванием голени

Тише, тише не спешите, на ходьбу переходите

-ходьба

Темп замедляем дышать начинаем.

- упражнение на восстановление дыхания

**Поиграть хотим мы в мяч**

Кач, кач, кач.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Дети берут мячи и встают в круг.

Кач, кач, кач.

Высоко подбросим мяч!

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Дети бросают мяч двумя руками вверх и ловят его.

Кач, кач, кач.

Мы о пол ударим мяч!

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Бросают мяч двумя руками об пол и ловят его.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Приседают с мячом

**Вместе веселей**

Отправляемся в дорогу дружно зашагали в ногу.

Вы, ребят, не зевайте, веселей шагайте. (ходьба)

 Мы красиво тянем ногу  нам легко идти в дорогу

 (ходьба гимнастическим шагом)

 На носочки встанем дружно торопиться нам не нужно

(ходьба на носках, руки за головой)

 Мы на пяточках пойдем   руки за спиной возьмем

(ходьба на пятках, руки за спину)

 А теперь чуть-чуть присядем  спину ровную покажем. (ходьба в полуприседе)

 Сядем дружно до конца  и пойдем мы не спеша.

(ходьба в приседе, руки на коленях)

А теперь большими стали во весь рост мы прыгать стали

Поскакали по тропинке    прыг - скок, прыг - скок.

У ребят прямые спинки прыг - скок, прыг - скок.

  (прыжки на двух ногах, руки на поясе)

На носочках побежали   мы ни сколько не устали (бег)

А теперь шагаем вместе  дружно, не стоим на месте.

 Раз, два! Не зевай! Ноги выше поднимай !

(ходьба)