**ГИМНАСТИКА В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 лет.**

**Хомка - хомка хомячок.**

Хомка - хомка хомячок

 (повороты туловища, руки на поясе)
Полосатенький бочок

(поглаживают по очереди бока)
Хомка рано встаёт,

(потягиваются,встают на носочки руки вверх)

 щёчки моет, шейку трёт

 (поглаживают шею, щечки)
Подметает Хомка хатку

(имитируют подметание, наклоняясь как можно ниже)

и выходит на зарядку(ходьба на месте)
Раз, два, три, четыре, пять,

 (руки разводят в стороны, затем к плечам)
Хомка сильным хочет стать.

(имитируют руками «силача»)

**Я люблю свои игрушки.**

Я люблю свои игрушки:

Куклы, мячики, хлопушки,

Буратино и Мальвину –

Все поместятся в машину.

Я машину заведу,

Я на улицу пойду.

(ходьба с перешагиванием через кубики)

Ой, уехала машина,

По дороге едут шины.

За машиной побегу,

Я игрушки догоню,

Свои игрушки догоню,

Потому что их люблю.

(бег с перепрыгиванием через кубики)

**В огороде у ребяток**

В огороде у ребяток

Много много ровных грядок.

Там растут горох и лук,

Помидоры и капуста,

Огурцы и кабачки,

Есть их очень-очень вкусно.

Мы с корзинкою пройдем,

Овощей мы наберем.

(ходьба с перешагиванием

через шнуры)

Пробежим вдоль гряд с друзьями,

Громко-громко крикнем маме:

«Двери, мама, открывай!

Мы несем наш урожай!»

(бег с перепрыгиванием

через шнуры)

**Нашей Армии – салют!**

Наши воины идут:  раз - два, раз - два,

   ( ходьба на месте)
В барабаны громко бьют: тра-та-та, тра-та-та

   (имитируют игру на   барабане)
В море наши корабли:

нынче здесь – завтра там!

(руки в стороны, покачиваются с ноги на ногу)
Долго плавали в дали по морям, по волнам!

 (круговые движения   руками)
Пограничник на посту: кто идёт? кто идёт?

 («держат автомат», поворачиваясь вправо-влево)
Едут танки по мосту:

трр - вперёд, трр - вперёд! («моторчик»)
Над землёю самолёт: у - у, у - у! (руки в стороны)
Разрешён ракетам взлёт:

у – у – у - ух, у – у – у - ух!

(приседают, ладошки сложены перед грудью,

встают-поднимают руки вверх)
Наши пушки точно бьют: бух, бах! («бокс», выбрасывают вперёд то правую, то левую руки)
Нашей армии – салют!

(поднимают руки в стороны-вверх)
Ура! Ура! Ура!

**Туристический поход**

Хотим узнать мы очень много,

отправляемся в дорогу

(ходьба на месте).

Побываем тут и там,

поглядим по сторонам

 (повороты корпусом).

Вот надели мы рюкзак

и сказали дружно так

(круговые движения рук у плеч вперёд и назад):

«Вещи нужные возьмём

и в поход скорей пойдём

(наклоны вперёд).

Веселей вперёд шагай,

от друзей не отставай»

(ходьба на месте)!

**Волшебн. превращения**

Чики-чики чикалочки

Есть у меня волшебная палочка.

Палочку сейчас возьму, всех вас в поезд превращу.

Слышен гром издалека,
Тучек в небе нет пока.
Это разгоняя пух,
Поезд мчится: чух- чух –чух-чух!

(ходьба, руки имитируют движение колес)

А я палочкой взмахну, всех вас в ветер превращу.

(бег)

Ветерочек, дуй потише, и совсем уже не слышно.

(замедляют бег)

А я палочкой взмахну вас в солдатов превращу.

(ходьба)

А я палочкой взмахну вас в лисичек превращу.

(ходьба на носочках)

Ищет хитрая лиса, чем бы поживиться,

Видит, зайчик под кустом от лисы боится

(прыжки на двух ногах)

Вслед за палочкой пойдем и в болото попадем.

Нас болото не страшит - мостик здесь у нас лежит.

(ходьба между линиями 10-15 см)

Вот болото мы прошли

Палочка волшебная нас в лошадок преврати

(бег с высоким подниманием колена)

Тише, тише не спешите на ходьбу переходите

Снова палочкой взмахну всех в цветочки превращу.(присесть, медленно подниматься, поднимая руки вверх)

Дыхательное упражнение «Нюхаем цветочки».

Превращения наши кончаются

Палочка волшебная с нами прощается.