**Гимнастика пробуждения после дневного сна**

**для младших групп**

**Материал подготовила: инструктор по физкультуре МДОУ «Берёзка» Малеева Е.Б.**

**Комплекс №1**

**«Мы проснулись»**

 1. «Ручки просыпаются» -  И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. «Ножки просыпаются» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. «Колобок» - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. «Кошечки» - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2**

**«Бабочка»**

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони  под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся (Медленно открытьглаза, опустить руки через стороны, встать.)

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показываю пальчиком «не захотел».)

Потянулся, улыбнулся, (Дети потягиваются, улыбаются,)

 Взвился вверх и полетел. (машут руками, разбегаются.)

**Комплекс № 3**

**«Солнышко»**

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. «Солнышко радуется» - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

3. «Солнечная зарядка» - И. п.: то же. Поднимать сначала  руки, затем ноги вверх-вперед.

4. «Солнышко поднимается» - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. «Солнышко высоко» - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. «Я – большое солнышко» - И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

**Комплекс № 4**

**«Пробуждение солнышка»**

Вот как солнышко встает- (Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)

Выше,  выше,  выше (Дети стоят, руки поднимают вверх.)

К ночи солнышко зайдет- (Дети присаживаются на корточки.)

Ниже, ниже, ниже.  (Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)

Хорошо, хорошо  (Дети встают, хлопают в ладоши.)

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.

А под солнышком таким

Веселей живётся. (Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)

**Комплекс № 5**

**«Заинька»**

 Заинька, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

 Заинька, попляши,

 Серенький, попляши.  (Дети выполняют пружинку.)

 Заинька, поклонись,

 Серенький, поклонись.  (Наклоны туловища вперёд.)

 Заинька, походи,

 Серенький, походи.  (Ходьба на месте.)

 Пошел зайка

 По мосточку.  (Ходьба по  ребристой дорожке.)

 Да по кочкам,

 Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

**Комплекс № 6**

**«Ветерок»**

1. «Ветерок» - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. «Полет ветерка» - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок гонит тучи» - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Комплекс № 7**

**«Лесные приключения»**

 1. «Медведь в берлоге» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

 2. «Зайчики – побегайчики» - И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

 3. «Зайчишки – трусишки» - И. п.: тсидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.

 4. «Любопытные вороны» - И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

 5. «Белочки на веточках» - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

 6. «Благородные олени» - И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Комплекс № 8**

**"Ежата"**

1. "Ежата просыпаются" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

2. "Ежата выполняют зарядку" - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.

3. "Ёжики отдыхают" - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.

4. "Ёжики резвятся" - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".

**Комплекс № 9**

**«Снежинка»**

  1. «Снежинки просыпаются» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

 2. «Снежинки-пушинки» - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

 3. «Снежинки-балеринки» - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.

 4. «Снегопад» - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

 5. «Танец снежинок» - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Комплекс № 10**

**"Птички"**

1. "Птички проснулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".

2. Птички зовут друзей" - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.

3. Птички клюют зёрнышки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.

4. "Птички веселятся" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**Комплекс №11**

**"Петушок"**

1. "Петушок просыпается" - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.

2. "Петушок ищет зёрнышки" - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.

3. "Петушок пьёт водичку" - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.

4. "Петушок прыгает" - Прыжки на двух ногах.

**Комплекс №12**

**«Котёнок»**

1. "Котёнок просыпается" - И.п.- лежа на спине, руки  вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. "Котёнок сердится" - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».

3. "Котёнок отдыхает" - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.

4. "Котёнок разыгрался" - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.

5. "Котёнок резвится" - Поскоки на месте.

**Комплекс №13**

**«Лесная прогулка»**

1. «Потягушки» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «Встаём» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.

3. «Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки» - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.

4.«Собираем ягоды» - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".

5. «Береза» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

**Комплекс №14**

**"Весёлая зарядка"**

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

**Комплекс №15**

**“Забавные котята”**

1. "Котята просыпаются” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться,  вернуться в и. п.

2. "Потянули задние лапки” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. "Ищем друга” - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

4.  "Котенок сердитый" - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5. "Котенок ласковый" - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

**Комплекс №16**

**«В гостях у солнышка»**

1. "Улыбаемся солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.

2. "Прячемся от солнышка" -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.

3. "Загорают ножки" - И.п.   сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

4. "Радуемся солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

**Комплекс №17**

**«Весёлые жуки»**

1. "Жуки потянулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.

2. "Проснулись глазки" - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

3. "Проснулись ушки" - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.

4. "Проснулись лапки" - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.

5. "Жуки греются на солнышке" - И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.

6. "Весёлые жуки" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

**Комплекс №18**

**"Ладошки"**

1. "Покажи ладошки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.

2. "Хлопни по ладошке" - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

3. "Поиграем пальчиками" - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.

4. "Достань ладошками до колен" - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены.  Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.

5. "Дружные ладошки" - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна**

**для средней группы**

**Комплекс №1 «Весёлый котёнок»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

 2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

 6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Комплекс №2 «Прогулка по морю»**

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

 2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

 3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

 4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

 5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

 6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс №3 «Прогулка в лес»**

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

 2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

 3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

 5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

 6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

                                            **Комплекс №4 «Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!

 То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!

2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

 Мы на небо посмотрели,

 Капельки«кап-кап» запели,

 Намочились лица.

 3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

 Мы их вытирали.

 4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

 Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

 5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем

 И все капельки стряхнем.

6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

 7. И,-.П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

                                               **Комплекс №5 «Прогулка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

 2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

 3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

 4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

 6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

                                               **Комплекс №6 «Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

 2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

 3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

 4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

 5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

 6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена

                                       **Комплекс №7 «Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

 2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

 3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

                                            **Комплекс №8 «Поездка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

 2. .П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

 3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

 4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

 5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

 6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

                                             **Комплекс №9 «Самолёт»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

 Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

 2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

 Левое крыло отвел, Поглядел.

 3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

 5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

 6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами.

                     **Комплекс №10 «Два брата, через дорогу живут…»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

 2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

 3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

 4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

 5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.

 6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

                                             **Комплекс №11 «Уголёк»**

 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

 2. «Бревнышко».

 И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

 3. «Лодочка».

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.

4. «Шлагбаум».

 И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

 5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

 6. Ходьба на месте.

                                    **Комплекс №12 «Шалтай - балтай»**

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

 2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

 3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

 4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

 5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

**Комплекс №13 «Весёлые жуки»**

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

 2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

 3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

 4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

 5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

        **Комплекс №14  «Жук»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам жук.

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

  Вот он вправо полетел,

  Каждый вправо посмотрел.

 Вот он влево полетел

 Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

 Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

 Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

  Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,      Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,        Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

 И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

 На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

 Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж»