

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 23 «Вишенка»

# Игровой стретчинг

сборник упражнений, игр, сказок



### **Упражнение 1.**

Змея.

Исходное положение (и.п.): лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможна, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 2.**

Кобра.

И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 3.**

Ящерица.

И.п.: лечь на пол ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. 1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 4.**

Кораблик.

И.п.: лечь на пол ничком, руки вдоль туловища. 1. ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 5.**

Лодка.

И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты. 1. поднимая голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе. 2.медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 6.**

Качели.

И.п.: лечь на пол ничком, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 7.**

Рыбка.

И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в колени, руки на поясе. 1. медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 8.**

Кузнечик.

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела. 1. отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. 3.4. повторить всё левой ногой. Дыхание: вдох в 1-й,3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 9.**

Скорпион.

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь, пола подбородком, руки вдоль тела, ладони на полу. 1. согнуть ноги в колени и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться стопами ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 10.**

Колесо.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднять вверх. 1. медленно прогнуться, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 11.**

Колечко.

И.п.: встать на кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 12.**

Собачка.

И.п.: сесть на пятки, руки в упоре в пол сзади, параллельно боком. Пальцы рук обращены в противоположенную от тела сторону. 1. выгнуть спину и откинуть голову назад, медленно подвинуть и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 14.**

Книжка.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 13.**

Птица.

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 15.**

Кошечка

И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч. 1. поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). 2. спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 16.**

Кукушка.

И.п.: лечь на пол ничком, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч, вместе в упоре на пальцы. 1. поднимать всё тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног, выпрямляя руки прогнуться, на сколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 17.**

Летучая мышь.

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки повернуты внутрь, руки за спиной за локти. 1. наклониться вперёд, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 18.**

Страус.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. 1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 19.**

Носорог.

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть. 1. поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. то же движение другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 20.**

Веточка.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз. 1. не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 21.**

Улитка.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела, ладонями вниз. 1. не сгибая ног, медленно поднять ноги, затем таз и всё тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 22.**

Горка.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 23.**

Черепаша.

И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе. 1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

### **Упражнение 24.**

Ванька – встанька.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в коленях, потом за голову. 1. медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмётся к полу. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

## Сказка «Цыплёнок и солнышко».

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом: высиживанием птенцов. Все цыплята уже вылупились, а одно яйцо все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, и из яйца появился маленький желтый цыпленок. Он прыгнул на ножки и пошел из сарая (ходьба). Цыпленок вышел на лужайку, оглянулся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое, яркое, желтое и теплое. Кто это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше него, и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (бабочка). Цыпленок тоже хотел полетать, как бабочка, да ничего у него не получилось. И он пошел дальше. Вдруг на тропинку тихо выползло что-то длинное, тонкое, высоко поднимающее голову, и прошипело: - Ты куда шагаешь, цыпленок? (змея). - Я иду к своему брату, вон тому цыпленку, - сказал цыпленок. Змея рассмеялась, ведь она-то знала, что это солнышко, и уползла. А цыпленок за это время научился быстро ходить и даже бегать. И чтобы быстрее добежать до брата, он побежал ещё быстрее (бег). Бежит, поглядывает вверх, не спрятался ли большой братец и вдруг видит: рядом с ним летает кто-то большой с огромными крыльями. - Ты что там делаешь? - пропищал цыпленок. - Уходи от моего брата! Но птица его не услышала - так высоко она летала, и улетела (птица). Оглянулся цыпленок по сторонам, а рядом с ним стоит кто-то пушистый, ласковый, спинку выгибает, мурлыкает. Не знал цыпленок, что это самый страшный для него зверь (кошка). И наверное, пропал бы наш цыпленок, если бы не увидела мама, что он куда-то ушел. Побежала она его искать. И ужасно испугалась, увидев рядом с ним кошку. Но надо же выручать сыночка. Схватила мама - курица в клюв веточку и понеслась на кошку, размахивая веточкой (веточка). Никогда кошка не видела такую курицу, испугалась и удрала. А мама так переволновалась и устала, что ей захотелось попить. Повела она цыпленка к пруду и велела никуда не отходить, но он все равно убежал вперед и едва не свалился в воду, потому что увидел, что там плавает кто-то очень красивый (рыбка). Мама попила водички и повела цыпленка домой, объяснив ему, что надо играть с цыплятами, и что в небе был вовсе не цыпленок, а солнышко.

## Сказка «Спать пора».

Жил на свете один маленький жучок. Как-то рано он проснулся в травке и решил пойти погулять, чтобы ножки размять и согреться. Шел, шел и увидел высокую горку, на которой рос один-единственный цветочек (хотьба). Жучок решил полакомиться вкусным соком (горка). Взобрался он на цветок, а тот оказался весь сухой. Расстроился жучок, стал смотреть по сторонам, где бы вкусный цветочек найти. Видит: ползет по веточке червячок, высоко поднимая голову, как змея, осматривается кругом (змея). - Ты тоже есть хочешь? - спрашивает жучок. - Отстань, я спать хочу, я домик ищу, - проворчал червячок и уполз. Обиделся на него жучок, расправил крылышки и полетел, а навстречу ему пчелка (пчёлка). Жучок обрадовался, подлетел к пчелке и спросил, не знает ли она, где можно полакомиться вкусным соком. Пчелка ему ответила, что сделать это он может, только на берегу озера, если цветы и там не высохли, потому что была уже осень. Подлетел жучок к озеру и видит, что и там все цветы высохли. Да еще ветер подул такой холодный и сильный, что жучок испугался, решил спрятаться на дереве и сел на веточку (веточка). Неуютно жучку, холодно, есть хочется. А кругом все цветы сухие, даже букашек не видно. Только рыбка плавает в озере (рыбка). - Что случилось кругом? - спрашивает у нее жучок. - Осень наступает, - отвечает рыбка, - все укладываются спать на зиму. Совсем грустно стало жучку, не хотелось ему спать. Вдруг, думает, ещё где-то цветы есть, надо их поискать. Только взлетел, а навстречу птица летит, тоже голодная. Едва не съела жучка (птица). Еле успел он спрятаться в сухие листья. Побежал по сухой траве (бег). Устал, решил передохнуть на красивой желтой листве. Но тут подул ветер и листочек с жучком полетел в воду, поплыл по ней, как кораблик (кораблик). Жучок совсем испугался, и неизвестно, что бы с ним случилось, если бы листочек не прибило к коряге. Пополз жучок по этой коряге и выполз на берег. Хорошо, что встретил старого жука, который ему объяснил, что осенью все букашки ложатся спать до будущей весны, и взял его с собой в щель старого дуба, где был его домик. Там и уснули они до весны.

## Сказка «Лесовички» (1 часть).

Жила в одной деревне девочка. Мамы у нее не было, а мачеха, ее не любила - заботилась только о своей дочери-лентяйке. И однажды, чтобы избавиться от девочки, мачеха послала ее в лес зимой и велела принести земляники. Дала ей в дорогу огромную корзину и кусок черствого хлеба (ходьба). Идет девочка, замерзла. У нее даже пальто не было, только старый дырявый платок. Долго она шла, видит: стоит в лесу избушка. Постучала девочка, никто не отвечает. Тогда решила она зайти в избушку и согреться. Открыла дверь (книжка). Осмотрелась - нет никого. Села тихонечко на скамеечку, отдыхает, ничего не трогает. А это был домик трех лесовичков, которые, если хотели, могли превращаться в кого угодно. Первый лесовичок решил проверить девочку. Превратился он в змею и пополз прямо на нее (змея). Но девочка не испугалась, даже поздоровалась со змеей – решила, что это ее домик. Тогда, другой лесовичок превратился в огромного паука. Качается на своих лапках, смотрит на девочку (паучок). Но и с ним поздоровалась девочка и не испугалась. Третий лесовичок превратился в ящерицу, поднял высоко хвостик и подполз к девочке. И ящерицы не испугалась девочка, не оби дела ее (ящерица). Достала девочка свой кусок хлеба, отломала и змейке, и паучку, и ящерице, и сама стала есть. Лесовички увидели, что девочка очень добрая и вежливая, превратились обратно в лесовичков и спросили, зачем она в лес пришла. Она им и рассказала. Дали ей лесовички метлу и сказали, чтобы подмела она снег под старой елью, что на горке растет (горка). Вышла девочка на мороз, холодно, снегу много. Да что поделаешь. Стала она подметать. Где взмахнет метлой, там снег тает, травка появляется, а в ней ягоды (мятник). Насобирала девочка целую корзину ягод, поклонилась лесовичкам, поблагодарила их. А лесовички решили сделать ей подарки: один пожелал, чтобы она с каждым днем становилась красивее, другой, чтобы она стала самой умной и доброй, а третий, чтобы вышла за принца замуж, когда вырастет. Дали ей самоходные санки, и девочка понеслась в них домой, как на лодочке (лодочка). Но до дома решила не доходить, остановилась неподалеку на опушке, а санки спрятала в лесу, чтобы мачеха не увидела. А после быстрее домой побежала, чтобы земляника не замёрзла (бег).

## Сказка «Лесовички» (2 часть).

Бежит девочка, торопится. А мачеха с дочкой и не ждут ее вовсе, думают, что в лесу замерзла. Только кошечка стоит у порога, ждет девочку. Увидела она девочку, стала к ней ласкаться (кошечка). Отдала девочка ягоды, рассказала, что с ней в лесу приключилось, какое будущее ей лесовички обещали. Тогда мачеха решила послать в лес свою дочку. Одеда ее тепло, дала всякой еды с собой. Подошла мачехина дочка к избушке, стучать не стала. а сразу дверь открыла (книжка). В избушке нет никого, Стала она ходить по всей избе, все трогать (ходьба). Опять решили лесовички превратиться в змею, паука и ящерицу. Первой выползла змея (змея). Увидела ее девочка, схватила палку и стала бить. Еле уползла змейка. Тогда паучок вылез (паучок). Злая девочка едва его не раздавила. Пришлось ему спастись. Вслед за паучком ящерица появилась (ящерица). Девочка подбежала к ней, хотела ногой ударить. Такая вот злая была. Потом уселась за стол, достала все свои припасы и стала есть. Змея, паук и ящерица превратились в лесовичков и попросили угостить их. Но злая девочка сказала, что ей и самой мало. И потребовала, чтобы они дали ей ягод и сделали подарки. Дали ей лесовички метлу и сказали, чтобы подмела под елью. Вышла мачехина дочка, посмотрела, что снега много, и поленилась мести. Забросила метлу на ель, что росла на небольшой горке (горка). Конечно, ни каких ягод не насобирала. А за то, что она такая злая, ленивая и жадная, лесовички не сделали ей никаких подарков. Пошла она домой пешком по сугробам, споткнулась и покатила как Орешек (орешек). А у падчерицы все сбылось, как сказали лесовички. Выросла она красивой, доброй, умной и трудолюбивой. Вышла замуж за принца и часто приезжала к лесовичкам в гости. Домик их она находила по самой старой и высокой ели в лесу.

## Сказка «Кто поможет воробью».

Не послушался маленький воробышек маму, подошел к краю гнезда (ходьба), высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнездышко, да оно высоко на дереве было, а дерево на горке растёт (горка). Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог - маленький еще был, не научился летать (бег). Сел воробышка и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка (змея). - Помоги мне, - просит воробушек, - я из гнезда выпал. - Я бы рада тебе помочь, - ответила змейка, - но у меня нет рук, как же я тебя положу в гнездышко? И уползла. Еще пуще плачет воробышек. Прискакал к нему лягушонок (лягушонок). Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама воробья - летает, вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (птица). Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево забрался, но это не помогло (ящерица). Все горюют вместе, а придумать ничего не могут. Видят - катится по дороге ежик (орешек). Позвали его, совета попросили. Ежик подумал - подумал и сказал: - Я знаю, что делать. Нужно позвать ребяташек у них есть руки. И по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут. Так и решили. Попросили пчелку слетать. Позвали их на помощь. Пчелка быстро замахала крыльями и полетела (пчёлка). Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не падал, а когда научился летать, прилетел к ребятам и весело чирикал возле них - благодарил.

## Сказка «Кто я?».

В далекой жаркой Африке, в семье львов случилось важное событие: родился маленький львенок. Был он очень любопытным, но ничего еще на свете не знал, не знал даже, как его зовут. Однажды, когда мама и папа были на охоте, львенок вышел из своего домика и пошел по дорожке (ходьба). Идет, смотрит по сторонам: все ему интересно. Видит - стоит огромная птица, голову спрятала (страус). - Ты кто? - спрашивает львенок. Птица подняла голову и отвечает: - Я страус, а ты кто? - Я еще не знаю, кто я, - отвечает львенок. - Какой ужас! А кто твои мама и папа? - Тоже не знаю. Посочувствовал страус львенку и опять спрятал голову. Львенок захотел т спрятать ее. Выгнул спину, потом прогнул её, но ничего у него не получилось (кошечка). Пошел он дальше. Идет, опять по сторонам смотрит. А навстречу ему летит бабочка (бабочка). Львенок спрашивает: - Ты кто? - Я бабочка. А ты кто? Посмотрел на нее львенок, очень ему бабочка понравилась и говорит: - Я тоже бабочка! Бабочка рассмеялась и ответила: - Ну, если ты можешь летать, как я, возможно, ты и бабочка. Львенок замаха лапками, попробовал взлететь, да ничего у него не вышло. Сел он на дорожку и вдруг видит: какой-то страшный зверь идет, а вместо носа у него рог (носорог). Испугался льве нок, спрятался в траву. Вдруг слышит - кто-то рядом шипит: - Ты что здесь делаешь? - это он на змею от страха едва не сел (змея). - Я хочу узнать, кто я,- отвечает львенок. - Ты глупый, малыш, - рассмеялась змея и уползла. А львенок побежал дальше (бег) . Добежал он до озера, заглянул в воду, а там рыбка плавает. Потрогал львенок воду лапой, рыбка испугалась и уплыла (рыбка). Сидит огорченный львенок на берегу, вдруг слышит – кричит кто-то : - Львенок, ты куда пропал? Тебя папа и мама ищут. Смотрит львенок, скачет мимо зебра (лошадка). Оглянулся он - никого больше вокруг не видно. - Это я львенок? Это ты меня зовешь? - Конечно, тебя! - отвечает зебра. И ускакала. А львенок радостный, побежал домой.

## Сказка «Волшебные яблоки».

Жил когда-то король. И была у него дочь - принцесса. Принцесса все время болела, и никакие врачи не могли ее вылечить. Но королю предсказали, что дочь его выздоровеет, если съест волшебное яблоко. Послал король гонцов по всей земле, объявить, что тот, кто принесет - такое яблоко, женится на принцессе и унаследует королевство (ходьба) . Услышал об этом один крестьянин, у которого было три сына. Послал он старшего сына в сад - яблок нарвать. Тот наклонил ветку (веточка), нарвал целую корзину самых лучших яблок и понес ее во дворец. Идет, а навстречу ему маленький человечек с длинной бородой. Спросил человечек, что несет юноша. А старший сын решил схитрить и сказал, что несет ящерицу. "Ну, что ж! Пусть так и будет! - ответил старичок. И яблоки в корзине превратились в ящерицу (ящерица). Пришел старший сын во дворец. Слуги широко открыли перед ним двери, но когда юноша открыл корзинку, оттуда выползла ящерица. Король разгневался и велел посадить юношу в тюрьму. Тогда средний сын решил снести яблоки во дворец. Тоже закрыл корзинку и понес. И ему встретился человечек и спросил, что несет. Средний сын ответил, что несет лягушку. И яблоки у него превратились в лягушек (лягушонок). И его король посадил в тюрьму. Наконец решил младший брат нести яблоки во дворец. Отец хотел не пустить его, потому что его все глупым считали. Встретился младшему сыну человечек и спросил, что тот несет. Юноша ответил ему, что несет волшебные яблоки, которые вылечат принцессу. "Что ж, пусть будет так", - сказал старичок. Так все и случилось. Принцесса выздоровела, но королю не хотелось отдавать свою дочь за бедняка. Велел он юноше пойти в лес, найти сто лисиц и привести их во дворец, да так, чтоб ни одна не убежала. Грустный юноша пошел в лес. Вдруг появился человечек. Дал он юноше дудочку, и тот заиграл на ней. Прибежали к нему сто лисиц и пошли с ним во дворец (лисичка). А король еще задание приготовил: построить корабль, чтобы ходил и по воде и по суше. И в этом помог человек младшему сыну, построил корабль (кораблик). Тогда король дал последнее задание: принести из заморских стран перо волшебного павлина. Пошел юноша. Долго бы ему ходить, если бы не прилетел человечек на огромной птице. Сел на нее юноша и быстро очутился в морской стране. Там, в чудесном саду ходили прекрасные птицы. Юноша попросил помочь ему. Павлин тряхнул хвостом, пёрышко и вы пало (павлин). Королю ничего не оставалось, кроме как выдать принцессу за этого юношу.

## Сказка «Невоспитанный мышонок».

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу - не хотят ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к своей маме (ходьба) и спросил: - Как мне помириться со всеми зверями в лесу? Мама ответила ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал: - Доброе утро! Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (зайчик). Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему змейка ползет. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и высоко подняла голову (змея). Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться (бег). Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: - Доброе утро! Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым (птица). А мышонок все бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся, и покатился по дорожке, как орешек (орешек). Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают (рыбка). Отдохнул, оглянулся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним (лягушка). Но мышонку некогда играть - еще не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась (летучая мышь). - Доброе утро! - кричит ей мышонок. - Уже вечер наступил, - отвечает летучая мышь, - добрый вечер, мышонок! И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

## Сказка «Птица – найдёныш».

Жил на свете лесник. Пошел он однажды в лес на охоту (ходьба) . Ходит лесник по чаще и вдруг слышит: ребенок где-то плачет. Нашел гнездо, в котором и правда какой-то ребенок лежит. Осторожно, но спустился лесник со своей ношей и понес малыша домой. Решил воспитать его как родного сына, ведь дочка у него уже была. Мальчика все стали называть птица – найденыш. Когда дети подросли, они очень подружились. А надо сказать, что мальчика похитила злая колдунья и подбросила в гнездо хищной птице (птица) , чтобы она его заклевала. Не знала она, что мальчика спас лесник. Однажды она стала смотреть в волшебное зеркало и увидела, что мальчик жив. Ух и разозлилась же она! Превратилась колдунья в змею и приползла к дому лесника (змея). А мальчик с девочкой в это время лесу гуляли. Увидели они змею, испугались и бросились на утек (бег) . А змея не отстает. Дети добежали до реки и сели под иву, а она их закрыла своими длинными ветвями (веточка). Но это было ненадёжное убежище, и когда дети увидели на берегу реки лодку, они быстро вскочили в нее и отплыли от берега (лодочка). Плывет лодка по реке, а змея по берегу ползет, не отстает от детей. А тут уже и ночь настает, совсем темно вокруг стало. Девочка заплакала, а мальчик на небо показывает: - Не бойся, сестричка. Вот уже звезды зажглись, сейчас месяц появится, темноту разгонит. Только проговорил, а месяц тут как тут (месяц) , словно свеча горит. В это время лесник забеспокоился, что детей дома нет, и отправился с собаками по лесу их искать. Бегут собаки по следу. Вот - вот догонят змею. Испугалась она, забралась на высокую елку (ёлка). А собаки под елкой бегают, ждут хозяина. Прибежал лесник, созвал всех зверей лесных, а звери его любили и всегда ему помогали. Поняла колдунья, что не погубить ей мальчика. Еле -еле успела она превратиться в летучую мышь (летучая мышь) и навсегда улетела из этих мест. Тут и дети нашлись. На радостях устроили они с лесником пир на весь мир, долго на лесной поляне танцевали и пели звери - кто как умел. А вместе с ними и лесник с детьми хорошо повеселился.

## Сказка «Пусть приходит зима».

Жила-была на свете мышка полевая. Тащила она как-то мешок с зерном. Устала мышка, присела возле кустика малины отдохнуть. Глядь, кузнечик скачет (кузнечик). - Ты что так надрываешься? – стрекочет, - послушай лучше мою музыку! - Мне бы очень хотелось послушать, - отвечает мышка, - да надо корм на зиму запасать. Взвалила она мешок на спину и пошла дальше. Шла-шла и увидела красивую птицу с могучими крыльями (птица). Они и раньше встречались, ещё когда птица маленьким птенчиком была. - Смотри, какие у меня сильные крылья! Хочешь, я тебя над лесом понесу, посмотришь, как красиво вокруг! - говорит птица. - Мне бы очень хотелось полетать с тобой, - отвечает мышка, - да надо корм запасать на зиму, не то голодно будет. И дальше пошла. А на камушке возле дорожки ящерица на солнышке греется (ящерица). - Эй, мышка, смотри какой камушек теплый! Ложись со мной рядом, позагораем, а то совсем своих друзей забыла! - кричит. - Да не забыла я, - отвечает мышка, - корм на зиму запасая. Придет зима - приходите все в гости. Тогда и посидим возле тёплой печки, и кузнечика послушаем, и птица нам о дальних странах расскажет. Еле-еле идет мышка, тяжелый мешок к земле клонит. Вдруг слышит: жужжит кто-то над головой. А это с дальних полей домой летит пчелка, последний нектар домой несёт, чтобы зимой медом питаться. Похвалила она мышку за трудолюбие и улетела. А у мышки как будто сил прибавилось, и она быстрее к домику своему пошла (ходьба). Только к вечеру добралась она до горки, в которой жила (горка). С трудом забралась в норку, отдохнула немного и отправилась к озеру свежей водицей запастись. Маленькая рыбка (рыбка), которая плавала в озере, вежливо с ней поздоровалась и уплыла к себе. Ей ведь тоже к зиме готовиться надо. На другой день мышка отправилась в лес за орехами. Знакомая белка. натрясла ей с веток орехов, так что мышка все собрала, даже те орешки, которые очень далеко укатились (орешек). А перед самой зимой пришел к мышке паучок (паучок) и принес ей пряжу, чтобы и зимой не бездельничать, а вязать теплые носки и платочки. А тут и мороз грянул, все снегом замело, но не страшна мышке зима - пусть приходит, у нее всего вдоволь. И когда пришли к ней друзья, то и они наелись, повеселились, послушали музыку кузнечика, рассказы птицы и поняли, какая мышка мудрая.