**КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**Средняя группа № 3 «Почемучки»**

**Цели и задачи физкультминуток для средней группы**

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. Как правило, такие паузы организуются в промежуток между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.

Целями проведения таких пауз является:

предупреждение утомляемости малышей;

восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).

Задачами проведения физкультурных пауз является:

развитие координации движений;

тренировка мелкой моторики (для средней группы это начальный этап подготовки руки к письму);

совершенствование осанки;

развитие речи, произвольного внимания и памяти (за счёт запоминания движений и слов их иллюстрирующих);

стимулирование интереса детей к совместному с педагогом и товарищами выполнению заданий.

**Как проводится физкультминутка**

Движения выполняются стоя. Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место. Упражнения могут заключаться в:

потягивании;

наклонах туловища;

махах руками вверх и вниз;

беге на месте;

приседаниях;

невысоких прыжках;

ходьбе.

Задания могут совмещать несколько видов упражнений. Например, физминутка «Мебель» совмещает ходьбу на месте, приседания, тренировку кистей рук:

Утром в магазин пойдём, (ходьба на месте) Мебель там приобретём: Высокий шкаф (встают на носочки, тянутся руками вверх) И табурет, (приседают) Кровать — на ней нам будет мягко спать (кладут сложенные ладони под левую щёку) Купим стул (к прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился «стул») И стол большой (разводят руки в стороны) И отвезём домой (крутят руль).

Каждый вид движений сопровождается текстом — потешкой или стихотворением, которые могут быть связанными с темой занятия, а могут быть отвлечёнными от неё. Дети произносят текст по строчкам, делая вдох на начале строки и выдыхая в конце — это принципиально важно, так как в этом случае после выполнения упражнений дыхание будет спокойным и ритмичным.

**Когда проводится физкультминутка**

Физкультурная пауза, как уже было сказано, не является обязательным элементом режима. Более того, она проводится не на всех занятиях непосредственной образовательной деятельностью (НОД). Так, физкультурные и музыкальные занятия уже насыщены движениями, то есть вводить их дополнительно не имеет смысла. Что касается уроков по изобразительной деятельности, то в работе со средней группой педагогу нужно ориентироваться на состояние ребят. В 4–5 лет ребята могут довольно долго заниматься тем, что им интересно, что особенно проявляется на уроках рисования или лепки. Поэтому если малыши работают увлечённо, не отвлекаются, то и физкультминутку проводить не стоит. Исключение составляют занятия по рисованию карандашами: недостаточность развития мелкой моторики у воспитанников средней группы приводит к тому, что у них сильно устают пальцы, поэтому физкультминутку для пальчиков делать необходимо.

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка№ 1 .**  **«Детский сад»**  Детский сад, детский сад,  Он всегда детям рад.  Хлопки на каждое слово.  Беду в садике играть  Разовый показ жеста "ку-ку".  И конструктор собирать,  Развороты кистей в разные стороны, пальцы  кистей соприкасаются.  И игрушки за собой убирать.  Рука двигается вправо-влево.  Буду бойко танцевать  Приседание.  И лепить, и рисовать,  Имитировать лепку, рисование. | **Карточка№ 2.**  **«Игрушки»**  Буратино потянулся.  *Руки поднять вверх и потянуться на*  *носочках.*  Раз - нагнулся, два - нагнулся.  *Наклоны влево и вправо.*  Руки в стороны развел,  *Развести руки в стороны.*  Ключик, видно, не нашел.  *Вращения руками перед грудью.*  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать.  *Руки поднять вверх и потянуться на*  *носочках.* |
| **Карточка№3.**  «Овощи»  В огород пойдем,  Маршировать на месте.  Урожай соберем.  Идти по кругу, взявшись за руки.  Мы морковки натаскаем  И картошки накопаем.  Срежем мы кочан капусты  Имитировать, как срезают, таскают,  копают.  Круглый, сочный, очень вкусный. Показать руками. Щавеля нарвем немножко "Рвут".  И вернемся по дорожке.  Идти по кругу, взявшись за руки. | **Карточка № 4.**  **«Грибы»**  Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны). |
| **Карточка № 5.**  **«Осень»**  Мы, листочки осенние, на веточках сидели.  Дунул ветер – полетели.  Полетели, полетели и на землю сели.  Ветер снова набежал и листочки все поднял,  Повертел их , покрутил и на землю опустил. | **Карточка № 6.**  **«Откуда хлеб пришёл»**  Тесто месим, месим, месим  *(энергично делаем круговые движения руками)*  Тесто мнём, мнём, мнём  Тесто жмём, жмём. жмём  *(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)*  Пироги мы испечём.  *(движения , как будто лепим пирожки)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка № 7.**  **«Перелётные птицы»**  Птички прыгают, летают,  (*машут руками и подпрыгивают)*  Птички весело поют,  Птички крошки собирают,  Птички зернышки клюют. *(клюют)*  Перышки почистили,  Клювики почистили,  *(погладить руки, носики)*  Дальше полетели  И на место сели. | **Карточка № 8.**  **«Домашние птицы»**  Наши уточки с утра – кря, кря, кря! Кря, кря, кря!  *(идут вперевалочку, подражая походке уток)*  Наши гуси у пруда – га,га, га! Га, га,га!  *(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)*  Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! Ко, ко, ко!  *(останавливаются, бьют руками по бокам)*  А как Петя - петушок  Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку!  *(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)* |
| **Карточка № 7.а**  **«Животные родного края.»**  **Медведи.**  Старший мишенька шагает: топ-топ.  Ноги мишка поднимает:топ- топ. *(топать ногами)*  Средний мишка догоняет: хлоп- хлоп.  И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп.  *(хлопки у правой и левой щеки)*  Младший мишка – торопыжка: шлёп-шлёп-шлёп.  Шлёпает по лужам мишка: шлёп-шлёп-шлёп.  *(Ударять ладонями по коленям)*  **Зайка.**  Скок – поскок, скок- поскок,  Прыгнул зайка на пенёк.  Зайцу холодно сидеть нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись.  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок, скок, скок.  А затем в присядку, чтоб не мёрзли лапки. | **Карточка № 8.а**  **«Домашние животные.»**  **Телёнок.**  Бу- бу,я рогатый  *(«рожки» из пальчиков ставят на голову два прыжка).*  Бу –бу , я хвостатый  *(« хвостик» из руки – за спину два прыжка)*  Бу – бу , Я ушастй  *(«ушки» из ладошек – на голову, два прыжка)*  Бу – бу , очень страшный  *(«рожки» бодаются)*  Бу – бу испугаю,  Бу –бу забодаю. |
| **Карточка № 9.**  **«Поздняя осень.»**  На дворе мороз и ветер,  На дворе гуляют дети.  *(Шагать на месте.)*  Ручки согревают,  ручки потирают.(потирают)  Чтоб не зябли ножки,  потопаем немножко.(топаем)  Нам мороз не страшен,  весело мы пляшем.  *(Потирать рукой об руку, топать,*  *приплясывать по тексту физкультминутки.)* | **Карточка № 10.**  **«Зима.»**  Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым*.(шагаем)*  Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.(*поднимание ног свысоким коленом)*  Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали*.(активное поглаживание ног)*  Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём*.(присесть)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка № 11.**  **«Зимующие птицы.»**  Вот под ёлочкой зелёной  Скачут весело вороны *(прыжки)*  Кар – Кар - Кар,Кар – Кар – Кар!  Целый день они кричали,  Спать ребятам не давали*.(летают и кричат)*  Кар – Кар - Кар,Кар – Кар – Кар!  Только к ночи умолкают  И все вместе засыпают.(*присели на корточки и закрыли глаза)* | **Карточка № 12.**  **«Новый год.»**  Н Наша ёлка велика (круговое движение руками),  Н Наша ёлка высока (встать на носочки),  Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  Достаёт до потолка (потянуться).  Будем весело плясать*.(потанцевать)*Эх, эх, эх!  Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять! |
| **Карточка № 13.**  **«Зимние забавы.»**  Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,  Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.  Ножками топочут: топ, топ, топ.  Весело хохочут: ха, ха, ха.  Глазками моргают*(ритмичное зажмуривание глаз)*  После отдыхают *(приседают , руки свободные)*  На лыжах  Снег, снег, белый снег.  Засыпает он нас всех.  Дети машут руками перед собой.  Дети все на лыжи встали  И по снегу побежали.  Имитировать, как встают на лыжи и едут | **Карточка № 14.**  **«Спорт.»**  Мы проверили осанку и свели лопатки, Мы походим на носках, а потом на пятках.  Пойдём мягко, как лисята,  И как мишка косолапый,  И как заинька-трусишко  И как серый волк-волчишко.  Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.  Лучик ёжика коснулся,  Ёжик сладко потянулся. |
| **Карточка № 15.**  **«Труд взрослых.»**  Лесорубами мы стали,  Топоры мы в руки взяли! *(руки в замке)*  И, руками сделав взмах,  *(высоко поднять руки, завести за голову)*  По полену сильно – бах, бах, бах! *(наклон )* | **Карточка № 16.**  **«Комнатные растения.»**  Наши красные цветки  Открывают лепестки.  *(поднимаясь плавно развести сомкнутые руки)*  Ветерок чуть дышит –  Лепестки колышет*.(плавное помахивание руками)*  Наши красные цветки  Закрывают лепестки. *(сводим руки над головой)*  Головой качают  Тихо засыпают*.*  *(опускаются на корточки и закрываются руками)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка № 17.**  **«Транспорт»**  **Машина -**  Завели машину: ш-ш-ш. (ращения руками перед грудью. )  Накачали шину: ш-ш-ш. (Насос".)  Улыбнулись веселей  И поехали скорей. (2 раза).  (ращение воображаемого руля.)  **Самолёты**  Самолёты загудели (вращение перед грудью вращательными движениями)  Самолёты полетели (руки в сторон поочерёдные наклоны влево и право)  На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*  Да и снова полетели. | **Карточка № 18**  **«Посуда»**  Вот большой стеклянный чайник,  *"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая*  *изогнута, как носик.*  Очень важный, как начальник.  Вот фарфоровые чашки,  Очень хрупкие, бедняжки.  *Приседать, одна рука на поясе.*  Вот фарфоровые блюдца,  Только стукни - разобьются.  *Кружиться, рисуя руками круг.*  Вот серебряные ложки,  *Потянуться, руки сомкнуть над головой.*  Вот пластмассовый поднос -  Он посуду нам принес.  *Сделать большой круг.* |
| **Карточка № 19**  **«Моя семья»**  Солнце глянуло в окошко,  Раз, два, три, четыре, пять *(потянуться)*  Все мы делаем зарядку,  Надо нам присесть и встать.  Руки вытянуть пошире, Наклониться, три – четыре  И на месте поскакать - пять. | **Карточка № 20**  **«Весна»**  Руки подняли и помахали –  Это деревья в лесу.  Локти согнули, кисти встряхнули-  Ветер сбивает росу.  Плавно руками помашем-  Это к нам птицы летят.  Как они сядут – покажем:  Крылья сложили назад! *(руки отведены назад)* |
| **Карточка № 21**  **«Дом, мебель»**  Стоит в поле теремок,  *(пальцы раздвинуты)*  На двери весит замок  *(пальцы переплетены в замок)*  Открывает его волк:  *(движение сомкнутыми кистями влево , вправо)*  Дёрг- дёрг - , дёрг – дёрг.  *(движение сомкнутыми кистями к себе и от себя)*  Пришёл Петя петушок  И ключом открыл замок.  *(пальцы размыкаются и соединяются, изображая крышу)* | **Карточка № 22**  **«Одежда, обувь»**  Раз!Два! Три! Четыре!  По дорожке я скачу.  *(дети скачут на двух ногах)*  Раз! Два! Три! Четыре!  Башмачок скакать учу*.*  *(прыжки на месте)*  Раз! Два! Три! Четыре!  Обломился каблучок*.*  *(дети приседают)*  Раз!Два! Три! Четыре!  Заблудился башмачок*.*  *(разводят руки в стороны)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка № 23**  **«Рыбы»**  Улитки ползут ,свои домики везут.  *(передвигаются медленно, в полуприсяде, сложив руки за спину)*  Рогами шевелят, на рыбок глядят.  *(Останавливаются , делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, в право.)*  Рыбки плывут, плавничками гребут.  *(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперёд . назад.)*  Влево, вправо поворот, а теперь наоборот.  *(повороты туловища влево – вправо и наоборот)* | **Карточка № 24**  **«Космос»**  Раз – два – стоит ракета.  *(руки над головой)*  Три – четыре – самолёт,  *(руки в стороны)*  Раз – два – хлопок в ладоши,  А потом на каждый счёт.  Раз ,два, три, четре –  *(хлопки в ладоши)*  И на месте походили.  *(ходьба)* |
| **Карточка № 25**  **«Лес»**  Ветер тихо клён качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз наклон,  И два наклон,  *руки за голову, наклоны туловища влево, вправо)*  Зашумел листвою клён.  *(руки вверх, помахать кистями)*  *Повторить два- три раза.* | **Карточка № 26**  **«Насекомые»**  Прилетела к нам вчера полосатая пчела  *(машут ладошками )*  А за нею шмель – шмелёк,  И весёлый мотылёк.  Два жука и стрекоза  *(на каждое название насекомого загибают пальчики)*  Как фонарики глаза  *(делают кружки из пальчиков и подносят к глазам)*  Пожужжали, полетали,  *(жужжат и двигаются)*  От усталости упали.  *(роняют ладошки вниз)* |
| **Карточка № 27**  **«Дружат дети»**  Девочки и мальчики: хлоп-хлоп-хлоп,  Прыгают как мячики: прыг- скок, прыг- скок.  Ножками топочут: топ, топ, топ.  Весело хохочут: ха, ха, ха.  Глазками моргают*(ритмичное зажмуривание глаз)*  После отдыхают *(приседают , руки свободные)* | **Карточка № 28**  **«Защитники Отечества»**  На одной ноге постой – ка,  Если ты солдатик стойкий.  Ногу левую – к груди,  Да смотри не упади.  А теперь постой на левой,  Если ты солдатик смелый. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка№ 29 .**  **«Детский сад»** | **Карточка№ 2.**  **«Игрушки»**  Игрушки.  Из цветной пушистой байки  Малшам игрушки шьём –  Куклы , мячики и зайки.  Их всё больше с каждым днём.  Здесь игрушек целый угол:  Белй выводок зайчат,  И косички толстых кукол кверху бантами торчат.  Вот тигрёнок полосатый.  У тигрёнка добрый вид,  Потому что только ватой у него живот набит.  Слон .  Спать пора ! Уснул бычок,  Лёг в коробк на бочок.  Сонный мишка лёг в кровать.  Только слон не хочет спать.  Головой кивает слон, он слонихе шлёт поклон.  А Барто. |
| **Карточка№3.**  «Овощи»  Огород.  В огороде много гряд,  Тут и репа и салат.  Тут свекла и горох,  А картофель разве плох?  Наш зелёный огород  Нас прокормит целый год.  А. Прокофьев. | **Карточка № 4.**  **«Фрукты»**  Осень добрая пришла,  Нам подарки принесла:  Яблоки душистые, персики пушистые,  Груши золотистые , осень принесла.  В. Волина.  Яблоко.  Три яблока из сада  Ёжик притащил.  Самое румяное  Белке подарил.  В. Волина. |
| **Карточка № 5.**  **«Осень»**  Осень. По утрам морозы.  В рощах жёлтый листопад.  Листья около берёзы  Золотм ковром лежат.  Е.Головин. | **Карточка № 6.**  **«Грибы »**  Боровик.  По дорожке шли – Боровик нашли.  Боровик боровой в мох укрылся с головой.  Мы его пройти могли, хорошо что тихо шли.  А .Прокофьев.  В тесноте.  На пенёчке сто опят.  - Очень тесно тут! – вопят.  Позовите грибника  Собирать опят с пенька.  Е. Серова. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка № 7.**  **«Перелётные птицы»** | **Карточка № 8.**  **«Домашние птицы»**  Наши точки с утра – кря – кря –кря! Кря- кря –кря!  Наши гуси у пруда – га-га-га! Га-га-га!  Наши курочки в окно – ко-ко-ко! Ко- ко-ко!  А как Петя –петушок раным – рано по утру  Нам споёт ку –ка -ре-ку ! |
| **Карточка № 7.**  **«Животные родного края.»**  Ягнёнок.  Шёл ягнёнок по дорожке, о пенёк поранил ножки.  Повернулся он неловко и ушиб себе головку.  А наткнулся на сучок – уколол себе бочок.  Мы его забинтовали, м ему лекарство дали.  А ягнёнок блеет : «М-м-э-э! маму позовите мне!»  Немецкая песенка.  Белкина кладовка.  Почему грибы на ёлке, на сучках висят верхом?  Не в корзинке, не на полке,не во мху, не под листком.  У ствола и среди веток на сучки они надеты.  Кто устроил их так ловко? Кто с грибов очистил сор?  Это белкина кладовка, это белкин летний сбор!  Е. Трутнева.  Медведь.  Как на горке – снег, снег и под горкой снег, снег,  И на ёлке снег, снег, и под ёлой снег. Снег.  А под снегом спит медведь.  Тише , тише ….Не шуметь!  И. Токмакова. | **Карточка № 8.**  **«Домашние животные.»**  Кошка.  Вы со мной знаком близко.  Я приветливая киска.  Кверху – кисточки на ушках, когти спрятаны в подушках.  Чистоплотна, аккуратна,  Если гладят мне приятно.  Не таю своих привычек – я люблю мышей и птичек.  В темноте я зорко вижу, понапрасну не обижу.  Но дразнить меня опсно – я царапаюсь ужасно.  В. Стоянов.  Подарок.  Раскрвается корзинка.  В ней подарок, да какой! Не игрушка, не картинка-  Пёсик маленький, живой.  Уши мягкие , как тряпки, нос – как пуговка звонка,  Неуверенные лапки, разъезжаются слегка!  Шелковистой тёплой спинкой жмётся ласково к ногам….  Не игрушку . не картинку – друга подарили нам.  М Стремин. |
| **Карточка № 9.**  **«Поздняя осень.»**  На дворе мороз и ветер,  На дворе гуляют дети.  *(Шагать на месте.)*  Ручки согревают,  ручки потирают.(потирают)  Чтоб не зябли ножки,  потопаем немножко.(топаем)  Нам мороз не страшен,  весело мы пляшем.  *(Потирать рукой об руку, топать,*  *приплясывать по тексту физкультминутки.)* | **Карточка № 10.**  **«Зима.»**  Первый снег.  Первй снег пушистый в воздухе кружится .  И на землю тихо падает ложится.  И. Суриков.  Снежинки.  Снежинки пуховые, весёле живые!  Вы кружитесь, мерцаете в молчании лесном,  И землю устилаете блестящим серебром.  А .Липецкий. |

### ****Комплекс физкультминуток.****

\*\*\*  
Приплыли тучи дождевые  
Лей дождик - лей!                  (Руки вытянуты, ладоши вниз.  
Дождинки пляшут,                  Потряхивают руками, топают  
Как живые,                                            ногами.)  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склоняясь к земле зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт                      
А тёплый дождик неугомонный  
Льёт, льёт, льёт!                      (Наклоняются, садятся.)

\*\*\*  
Зайки, где вы пропадали?  
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)  
А капусту вы не ели?  
Только носиком задели.  
Вас бы надо наказать.  
Так попробуй нас догнать!

\*\*\*  
Сначала буду маленьким,                  (Присесть,  
К коленочкам прижмусь.                    обнять колени руками,  
Потом я вырасту большим,                  встать,          
До неба дотянусь.                                    поднять руки вверх, встать на носочки.)

\*\*\*  
Ветер дует нам в лицо.            ( Машут руками на лицо.  
Закачалось деревцо.                       Качаются из стороны в сторону.  
Ветер тише, тише, тише.                        Приседая, машут руками вверх- вниз.  
Деревцо всё выше, выше.                                  Тянутся вверх.

\*\*\*  
Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер - полетели,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели.

\*\*\*  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал ─   
Не споткнулся, не упал.

\*\*\*  
Птички в гнёздышке сидят  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
И тихонько все летят.

\*\*\*  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

\*\*\*  
Мы играли, мы играли,  
Наши пальчики устали.  
А теперь мы отдохнём  
И опять играть начнём.

\*\*\*  
Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки - балеринки,   
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе все в кружок ─  
Получается снежок.

\*\*\*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Хочешь эдак, хочешь так ─  
Не обидятся никак.   
(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

\*\*\*  
Буратино потянулся,  
Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся,  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

\*\*\*  
Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.

\*\*\*  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.

\*\*\*  
Гриша шел-шел-шел,  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
Положил их в кузовок.

\*\*\*  
Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
- Отчего-ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова -  
Раз, два и готово.

\*\*\*  
Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.