

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
(Руки перед грудью, рывки руками)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем.
(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны)
И на место вновь вернулись.
(Дети садятся)



Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки)



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

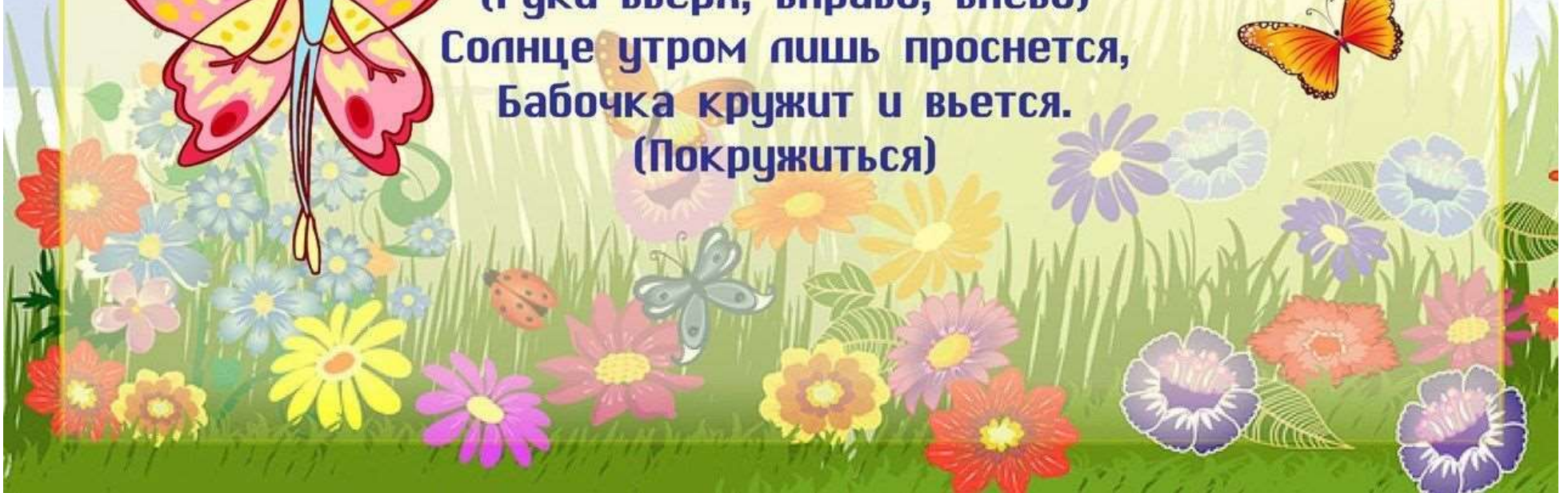
(Аист отвечает)

— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.



Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,
(Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел,
(Туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся,
(Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
(Руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться)



А сейчас мы с вами, дети

**А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.**

**На носки поднимись,
А потом руки вниз.**

**Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!**

(1–2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная стойка)



Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)





А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания)

Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте)

Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются)



А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте)

