

















1.Ходьба с высоким подниманием колен на месте)
Мы - туристы. Мы - в дороге,
Веселей шагайте ноги!
Легче выдох, глубже вдох,
Путь не близок, путь далек.

4. (Потягивания, руки вверх)
Тихо к берегу пристанем,
И на цыпочки привстанем.
Вверх потянемся слегка,
Станут ближе облака.

2. (Волнообразные движения рук) Впереди течет ручей, (3 прыжка на месте) Перепрыгнем поскорей.

5. (Наклоны, колени прямые) Мы в дремучий лес зашли: Ветви гнутся до земли. Ниже, ниже наклонись, Под ветвями проберись.

3. (Сильные махи прямыми руками вперед). У речного плеса, Взяли в руки весла, Пусть крепят уключины, Мы грести научены!

6. (Наклоны туловища вперед с вытянутыми прямыми руками)
А теперь дрова пора
Приготовить для костра.
Чтобы ярче был костер,
Веселей руби, топор.