



## По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,  
(Дети идут шагом),  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
(прыгают на двух ногах),  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!  
(приседают на корточки)  
Раз-два  
Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

**№1**



**№2**

## **Клен**

**Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.**

**Раз — наклон  
И два наклон.**

**Зашумел листвою клен.  
Руки подняты вверх, движения  
по тексту.**



# Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки.  
(Движения по тексту стихотворения).

№3



**№4**

**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.)**





**№5**

**Все ребята дружно встали**

**Все ребята дружно**

**встали** (Выпрямится)

**И на месте**

**зашагали.** (Ходьба на месте)

**На носочках**

**потянулись,** (Руки поднять вверх)

**А теперь назад**

**прогнулись.** (Прогнуться назад,  
руки положить за голову)

**Как пружинки мы присели**

(Присесть)

**И тихонько разом**

**сели.** (Выпрямится и сесть)



**№6**

## **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)**



# №7

## 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)





**№8**

## **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)







## **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)**

**№9**





## №10

### Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево)





# №11

## Видишь, бабочка летает

**Видишь, бабочка летает,** (Машем руками-крыльшками)

**На лугу цветы считает.** (Считаем пальчиком)

**- Раз, два, три, четыре, пять.** (Хлопки в ладоши)

**Ох, считать не сосчитать!** (Прыжки на месте)

**За день, за два и за месяц...** (Шагаем на месте)

**Шесть, семь, восемь, девять, десять.** (Хлопки в ладоши)

**Даже мудрая пчела** (Машем руками-крыльшками)

**Сосчитать бы не смогла!** (Считаем пальчиком)



## №12

### Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети  
встают на одну ногу и тянут руки вверх)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают  
на другую ногу и снова тянут руки вверх)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук  
вперёд и назад)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети  
салятся)





# №13

## Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.

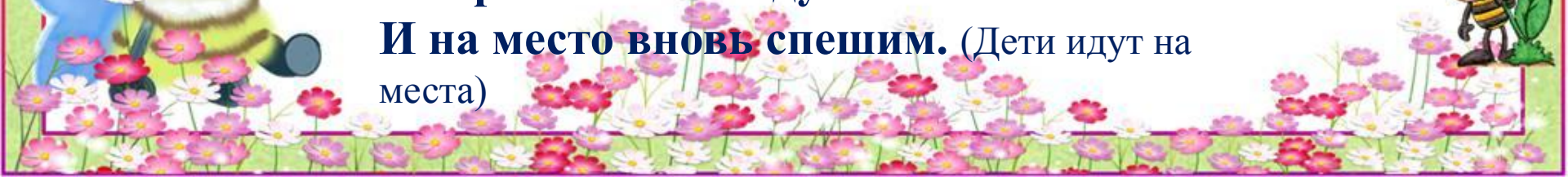
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад)

Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать -  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания)

Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места)





**№14**

**Вновь у нас**  
**физкультминутка**

**Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.**





# №15

## Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо сесть.



**№16**

## **Буратино**

**Буратино - потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам  
достать,  
Надо на носочки встать.**







# №17

## Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся)





# №18

## Вы достать хотите крышу

Вы достать хотите крышу  
Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу.

(Потягивания — руки вверх)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай. (Повороты  
туловища в стороны)

Руки в стороны потянем (Потягивания  
— руки в стороны)

И на место снова сядем. (Дети садятся)



# №19

## Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)



**№20**

## **Цапля ходит по воде**

**Цапля ходит по воде**

**И мечтает о еде.**

**Ноги выше поднимай**

**Ты, как цапля, не зевай!** (Рывком  
поднять ногу, согнутую в колене, как можно  
выше, потом другую)

**Чтоб поймать еду в водице,**

**Надо цапле наклониться.**

**Ну-ка тоже наклонись,**

**До носочка дотянись.** (Наклониться и  
достать правой рукой левую ступню, потом  
левой рукой правую ступню)

