



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

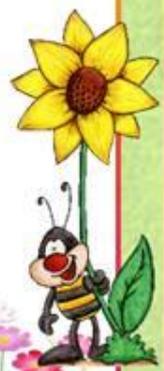
прогнулись. (Прогнуться назад,
руки положить за голову)

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.

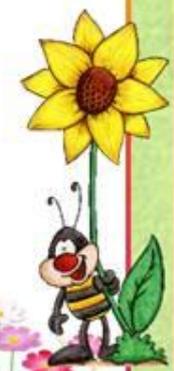
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

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-крылышками)

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-крылышками)

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.

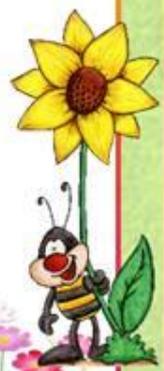
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

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.**

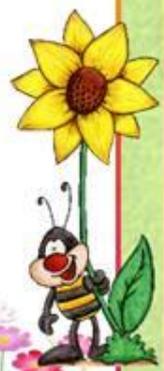




№15

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.**

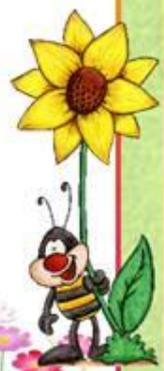




№17

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)

