|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раз, два, три, четыре, пять,**  **Все умеем мы считать.**  **Отдыхать умеем тоже –**  **Руки за спину положим,**  **Голову поднимем выше**  **И легко-легко подышим.**  **Подтянитесь на носочках**  **столько раз,**  **Ровно столько, сколько**  **пальцев на руке у вас.** | **Раз, два – выше голова.**  **Три, четыре – руки шире.**  **Пять, шесть – тихо сесть.**  **Раз – подняться. Подтянуться.**  **Два – согнуться, разогнуться.**  **Три – в ладоши три хлопка,**  **Головою три кивка.**  **На четыре – руки шире,**  **Пять – руками помахать,**  **Шесть – за стол тихонько сядь.** | **Дружно с вами мы считали**  **И про числа рассуждали.**  **А теперь мы дружно встали**  **Свои косточки размяли.**  **На счет «раз» кулак сожмем.**  **На счет «два» в локтях сожмем.**  **На счет «три» – прижмем к плечам.**  **На четыре – к небесам.**  **Хорошо прогнулись**  **И друг другу улыбнулись.** |
| **Это – правая рука**  **Это – левая рука.**  **Справа – шумная дубрава.**  **Слева – быстрая река…**  **Обернулись мы и вот**  **Стало все наоборот:**  **Слева – шумная дубрава,**  **Справа – быстрая река…**  **Неужели стала правой**  **Моя левая рука?** | **Раз, два – выше голова.**  **Три, четыре – руки шире.**  **Пять, шесть – всем присесть.**  **Семь, восемь – встать попросим.**  **Девять, десять – сядем вместе.**  **1,2 – стоит ракета, 3,4 – самолет.**  **1,2 – хлопок в ладоши,**  **а потом на каждый счет.**  **1,2, 3, 4 – руки выше, плечи шире.**  **1,2, 3, 4 – на месте походили.** | **Как солдаты на параде,**  **Мы шагаем ряд за рядом.**  **Левой раз, правой – два,**  **Посмотрите все на нас.**  **Дружно встали на разминку**  **И назад сгибаем спинку.**  **Раз-два, раз-два, раз-два-три,**  **Да не упади, смотри.**  **(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу)**  **Наклоняемся вперед.** |
| **Две лягушки**  **На болте две подружки,**  **Две зеленые лягушки**  **Утром рано умывались,**  **Полотенцем растирались,**  **Ножками топали,**  **Ручками хлопали,**  **Вправо, влево наклонялись**  **И обратно возвращались.**  **Вот здоровья в чем секрет.**  **Всем друзьям физкультпривет!** | **Трава низенькая-низенькая.**  **Деревья высокие-высокие.**  **Ветер деревья качает-качает.**  **То направо, то налево наклоняет.**  **То вверх, то назад**  **То вниз сгибает.**  **Птицы летят-улетают.**  **Детки за столы тихонько садятся. Вырастаем большими**  **Мы становимся все выше,**  **Достаем руками крыши.**  **На два счета поднялись,**  **Три, четыре – руки вниз.** | **Мы сейчас пойдем направо.**  **А потом пойдем налево,**  **В центре круга соберемся**  **И на место все вернемся.**  **Мы тихонечко присядем,**  **Ручками себя погладим,**  **Мы поднимемся тихонько.**  **И попрыгаем легонько.**  **Пусть попляшут наши ножки**  **И похлопают ладошки**  **Повернемся мы на право –**  **Не начать ли все сначала.** |
| **Для начала мы с тобой**  **Для начала мы с тобой**  **Крутим только головой.**  **(Вращения головой.)**  **Корпусом вращаем тоже.**  **Это мы, конечно, сможем.**  **(Повороты вправо и влево.)**  **Напоследок потянулись**  **Вверх и в стороны. Прогнулись.**  **(Потягивания вверх и в стороны.)**  **От разминки раскраснелись**  **И за парты вновь уселись.** | **Самолет**  **Руки в стороны – в полет**  **Отправляем самолет,**  **Правое крыло вперед,**  **Левое крыло вперед.**  **Раз, два, три, четыре –**  **Полетел наш самолет. Стойкий оловянный солдатик**  **На одной ноге постой-ка,**  **Будто ты солдатик стойкий.**  **Ногу левую – к груди,**  **Да смотри – не упади.**  **А теперь постой на левой,**  **Если ты солдатик смелый.** | **Стрелки движутся по кругу.**  **Не касаются друг друга.**  **(Вращение туловищем вправо)**  **Повернемся 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)** |

|  |
| --- |
| **Дни**  **недели** |









