

## Колобок

**В наш чудесный уголок  
заглянул вдруг колобок.  
(Дети хлопают в ладоши)  
С ним и звери по порядку  
стали дружно на зарядку.  
(стали ровно, руки на поясе)  
Покачали головой  
(качают головой влево – вправо)  
и притопнули ногой.  
(топают ногами)  
Руки вверх подняли,  
немножко помахали.  
(поднимают руки и машут)  
С ними мы поприседаем  
(приседают)  
и к работе приступаем.  
(садутся за парты).**



## Листочки

**Листочки мы осенние  
на веточках сидим.  
(Дети держат руки перед собой,  
трясут кистями)  
А ветерок подует вдруг —  
(дуют)  
мы дружно полетим.  
(бегут по кругу)  
Вот летели мы, летели,  
а потом на землю сели.  
(приседают)  
Снова ветер набежал,  
(дуют)  
все листочки вновь поднял.  
(бегут по кругу).**



## Леший.

По тропинке Леший шёл,  
(Ходьба на месте)  
На полянке гриб нашёл. (Наклон)  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок.  
(Приседания.)  
Леший охает - устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся,  
(Потягивания - руки вверх),  
А потом вперёд нагнулся  
До земли он дотянулся (Наклоны вперёд)  
Повернулся влево вправо  
(Повороты вправо влево)  
Вот и славно!  
(Показывают «класс»)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку. (Дети садятся)



## Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги  
Огляделся на пороге  
(Повороты в право и влево)  
Потянулся он со сна  
(Потягивания – руки вверх)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил  
(Вращение головой)  
Наклонился взад –вперёд  
(Наклоны вперёд - назад)  
Вот по лесу он идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки  
В них съедобные личинки -  
Для медведя витаминки.  
(Наклоны: правой рукой коснуться  
левой ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся.  
(Дети садятся за парты.)



## ВЕТЕР"

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение  
ветра, качая туловище  
то в одну, то в другую сторону.  
На слова «тише, тише» дети приседают,  
на «выше, выше» — выпрямляются.)



## Конь

Конь меня в дорогу ждет,  
*(руки за спиной сцеплены в замок)*  
Бьет копытом у ворот,  
*(ритмичные поочередные поднимания  
согнутых в коленях ног)*  
На ветру играет гривой  
Пышной, сказочно красивой.  
*(покачивания головой,  
затем наклоны в стороны)*  
Быстро я в седло вскочу,  
Не поеду - полечу!  
*(подскоки на месте)*  
Цок-цок-цок, Цок-цок-цок,  
*(руки полусогнуты в локтях  
перед собой)*  
Там, за дальнею рекой,  
Помашу тебе рукой.  
*(на месте подскоки)*



## Солнце

Солнце глянуло в кроватку,

1, 2, 3, 4, 5

(шагает на месте).

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться -3,4

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.



## Разминка

Раз - подняться, потянуться,

Два согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка

Головою три кивка.

(Движения головой.)

На четыре - руки шире,

(Руки в стороны.)

Пять - руками помахать,

(Махи руками.)

Шесть - тихо сесть.



## «Бабочка»

**Бабочка летала,**  
**Над цветком порхала**  
*(бег на носочках,  
взмахи руками вверх-вниз)*  
**Села, посидела и нектар поела**  
*(присесть, покачать  
головой вниз - вверх)*  
**Два своих больших крыла**  
**Опустила, подняла**  
*(встать, опустить и  
поднять выпрямленные руки)*  
**Полетела дальше,**  
**Чтобы мир был краше**  
*(медленный бег на носочках,  
руки делают взмахи вверх-вниз)*



## ТЕРЕМОК

**Наш весёлый теремок:**  
**он не низок, не высок.**  
*(встать на носки, присесть)*  
**В нём лягушка прыг да прыг,**  
*(прыжки)*  
**Воробышка чик – чирик,**  
*(махи руками)*  
**петушок тянет носок,**  
*(ходьба на месте с выс. подн. колен)*  
**и зайчишка скок да скок.**  
*(прыжки на месте)*  
**Мушка крылышками машет,**  
*(бег на месте)*  
**Мышка же с платочком пляшет.**  
*(дети пляшут)*  
**Ёж закрыл дверной замок,**  
**Сторожит он теремок (хлопки)**



## «Неваляшки»

**Мы веселые милашки**

*(руки на пояс,  
наклоны в стороны)*

**Чудо – куклы, неваляшки**

*(продолжать раскачиваться)*

**Мы танцуем и поем**

*(приседание)*

**Очень весело живем**

*(прыжки на месте)*



## 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.**



## Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.



## «Медвежата в чаще жили»

Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили  
Вот так, вот так –  
головой своей крутили  
*(Поворачиваем голову вправо и влево)*  
Медвежата мёд искали  
Дружно дерево качали  
Вот так, вот так – дружно дерево качали  
*(наклоны туловищем вправо и влево)*  
И в развалочку ходили  
И из речки воду пили  
Вот так, вот так и из речки воду пили  
*(Наклоны вперёд)*  
А ещё они плясали!  
Дружно лапы поднимали!  
Вот так, вот так – кверху лапы поднимали!  
*(Поднимаем попеременно ручки)*  
Вот болотце на пути!  
Как его нам перейти?  
Прыг да скок! Прыг да скок!  
Веселей скачи дружок! *(Прыжки вверх)*



## Мартышки

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!



## Буратино.

Буратино потянулся,  
*(руки поднять вверх,  
потянуться, поднявшись на носочки)*  
Раз - нагнулся, два - нагнулся,  
*(наклоны корпуса вперед)*  
Руки в сторону развел,  
*(руки развести в стороны)*  
Ключик, видно, не нашел.  
*(повороты вправо и влево)*  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
*(руки на поясе, подняться на носочки)*





## Зарядка

**Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться – три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.**



## Матрешки

**Вот похлопали в ладошки  
наши дружные матрешки.**  
*(Дети хлопают в ладоши)*  
**На ногах у них сапожки,  
а на них блестят застёжки.**  
*(выставляют поочерёдно ногу)*  
**Ох, девчонки озорные,  
все матрешки расписные.**  
*(одна рука согнута перед собой,  
вторая опирается на нее;  
указательный палец к щеке;  
выполняют наклоны головы вправо – влево)*  
**В сарафанах ярких пестрых  
все похожи словно сестры.**  
*(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)*  
**Влево – вправо наклонились  
(выполняют наклоны)  
и знакомым поклонились.  
(выполняют поклон).**



## Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись.  
*(Повороты туловища в стороны.)*  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.  
*(Вращение головой в стороны.)*  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять.  
*(Приседания.)*  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте.  
*(Ходьба на месте.)*  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть.



## «Зайчики»

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть  
*(хлопки в ладоши),*  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать  
*(прыжки на месте).*  
Заплясали гопака.  
Взялись зайцы за бока,  
*(Руки на поясе, движения:  
носок-пяточка с пританцовыванием).*  
Кто-то зайку напугал -  
Зайка - прыг - и убежал.



## ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ

**Первый гном присел и встал,**

(приседания)

**А второй вдруг побежал,**

(бег на месте)

**Третий плавно покружился,**

(кружатся направо)

**А четвёртый наклонился.**

(наклоны)

**Пятый вправо повернулся,**

(поворот направо)

**А шестой назад прогнулся,**

(наклон назад)

**Гном седьмой без остановки**

**прыгал высоко и долго,**

(прыжки)

**Белоснежка же сказала:**

**«Повторяем всё сначала!».**



**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.)**

