ХОДЬБА

1.*И. п. ; ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба друг за другом. Руки поднимать вверх – вниз, вращаться вокруг своей оси.*

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

СИЛАЧИ

2.*И. п. ; ноги на ширине плеч, руки вверху. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки; руки в стороны вверх, в стороны, на плечи.*

Пальцы в кулачки сожми

И на плечи опусти.

Разжимая кулачки,

В стороны их разведи.

Теперь вверх подними,

в стороны их разведи.

Кисти рук покрути

И на плечи опусти.

РУЧЕЙКИ

3.*И. п. ; ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях. Бег на месте.*

А теперь мы – ручейки,

Гоним наперегонки.

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим.

ЛУЖОК

4.*И. п. ; ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба друг за другом.*

Раз – два, раз – два,

Вот березка, вот трава,

Вот поляна, вот лужок,

Веселей шагай, дружок!

**II. Комплекс утренней гимнастики «Заячья зарядка»**

1. *И. п. ; ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.*

Зайка серенький сидит

И под кустики глядит.

Наклонился вправо - пусто,

Наклонился влево - пусто,

Не растет ли там капуста.

2. *И. п. ; ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок.*

Зайке скучно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!

Надо лапочки погреть.

3. *И. п. ; ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.*

Зайка наш боится волка,

Смотрит в стороны он зорко.

Слева нет и справа нет.

Где же волк? Кто даст ответ?

4. *И. п. ; ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.*

На полянке на лесной

Зайки прыгают гурьбой.

Прыг – скок, прыг – скок-

За кусток, за кусток.

5. *И. п. ; ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.*

По дорогам лесным

Лисонька шагает

И пушистым хвостом

Следы заметает.