**Обезьянки**

**Рано утром на полянке**

(И.п. : сидим на корточках. Встаем, поднимая руки вверх, как будто восходит солнышко) **Так** **резвились** **обезьянки:**  
(Подпрыгиваем на двух ногах несколько раз)  
**Правой** **ножкой** **топ,** **топ**  
(Топаем правой ногой) **Левой** **ножкой** **топ,** **топ!**  
(Топаем правой ногой)  
**Ручки вверх, вверх, вверх!!!**

 (Тянем обе руки вверх) **Кто** **поднимет** **выше** **всех???**  
(Встаем на носочки и еще сильнее тянемся вверх)

**Хомка, Хомка, хомячок**

**Хомка,** **Хомка,** **хомячок**   
(Надуваем щечки)  
**Полосатенький** **бочок.**  
(Руки на поясе, выполняем наклоны в стороны)  
**Хомка** **рано** **встает,**  
(Потягиваясь, поднимаем руки вверх)  
**Щечки** **моет,** **шейку** **трет.**  
(Трем обеими руками щечки, потом шею)  
**Подметает** **Хомка** **хатку**  
(Имитируем подметание)  
**И** **выходит** **на** **зарядку.**  
(Маршируем)  
**Раз-два-три-четыре-пять –**  
(Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях)  
**Хочет** **Хомка** **сильным** **стать!**  
(Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук, как бы показывая, сколько в них силы)

**Бабочка**

**Утром** **бабочка** **проснулась.**  
(Изображаем кулачками, как трем глазки)  
**Потянулась,** **улыбнулась.**  
(Встаем на носки, тянем руки вверх.)  
**Раз** **– росой** **она** **умылась.**  
(Изображаем, как умываемся.)  
**Два** **– изящно** **покружилась.**  
(Кружимся на месте.)  
**Три** **– нагнулась**    
(Наклоняемся вперед)   
**На** **четыре** **– улетела.**  
(Убегаем, размахивая руками).

**Пчелы**

**Пчелы** **в** **ульях** **сидят**  
(Приседаем на корточки.)  
**И** **в** **окошко** **глядят.**  
(Правым кулаком подпираем щеку. Левой рукой поддерживаем локоть правой руки.)  
**Порезвиться** **захотели,**  
(Встаем.)  
**Друг** **за** **другом** **полетели.**  
(Убегаем.)

https://beta.mediafort.ru/textclick.php?id=616&mode=view

https://counter.yadro.ru/hit;myjane?rhttps%3A//yandex.ru/;s1366*768*24;uhttps%3A//www.myjane.ru/articles/text/%3Fid%3D5995;0.6085483206100797 https://counter.rambler.ru/top100.cnt?995926

**1.** **«Потянулись».** Ноги на узенькой дорожке, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз». Повторить 5–6 раз.  
**2.** **«Ладошки».** Ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вперёд, ладони вверх, сказать: «Вот», опустить руки. Повторить 5–6 раз.  
**3.** **«Гуси».** Ноги на узенькой дорожке , руки на поясе. Присесть сказать : «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5–6 раз.  
**4.** **«Где колени».** Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, руки на колени (приучать выпрямлять ноги), сказать: «Тут», выпрямиться. Повторить 4–5 раз.  
**5. «Ветер качает деревья».** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны. Выполнить 5–6 раз.  
**6.** **«Мячик».** Исходное положение произвольное. Пряжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.  
**7.** **«Шагают ножки».** Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками.  
**8. «Зайчики».** Исходное положение произвольное, руки перед грудью. Прыжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.