**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.)



 

**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.