Н

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз»,

А над ними весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Пошагать придётся нам – выше голова!

Мы шагаем весело в ногу «раз» и «два».

Наблюдай за птичками, головой верти.

Вот зарядка кончилась.

Сядь и отдохни

Хомка, хомка - хомячок, полосатенький бочок  
Хомка раненько встаёт, шейку мылит, шейку трёт  
Убирает Хомка хатку и выходит на зарядку  
1,2,3,4,5 хочет Хомка сильным стать.

Ёжик серенький бежит.

Видит палочка лежит.

Ёж нагнулся, палку взял

Да и дальше побежал.

Вот болото, а по ней

Ёжик с палочкой своей.

Прыг – скок, прыг – скок

Перебрался на песок.

Дальше ёжик наш бежит.

Птенчик жалобно пищит.

Ёжик птенчика берёт

И в гнездо его кладёт.

Лапкой птичкам помахал

И домою побеж

Поднимает руки группа -это раз  
Повернулась голова -это два.  
Руки вниз, вперёд смотри -это три,  
Руки в сторону пошире развернули на четыре.  
С силой их к груди прижать -это пять.  
Всем ребятам тихо сесть -это шесть.

Тихо встали, потянулись,  
Влево, вправо повернулись.  
Руки в сторону и вверх.  
Каждый сядет тише всех. На зарядку солнышко поднимает нас.  
Поднимаем руки мы по команде "раз"  
А над нами весело шелестит листва  
Опускаем руки мы по команде "два"

Мы капусту рубим, рубим  
Мы капусту трём,трём  
Мы капусту солим,солим  
Мы капусту жмём,жмём

На болоте 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.