А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.   
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)  
  
\*\*\*   
Ча, ча, ча  
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)   
  
\*\*\*  
Аист  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.  
  
\*\*\*  
Наши ручки  
Руки кверху поднимаем,   
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей  
Хлопай, хлопай веселей.  
  
\*\*\*  
Мы топаем ногами  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.  
  
\*\*\*  
А часы идут, идут  
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.)  
  
\*\*\*  
Раз, два — выше голова  
Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.  
  
\*\*\*  
Раз — мы встали  
Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.  
  
\*\*\*  
Вот помощники мои  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.  
  
\*\*\*  
Раз — подняться, потянуться  
Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуть, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место ти…  
  
\*\*\*  
Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.  
Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.  
  
\*\*\*  
Вышли уточки на луг  
Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж — ж — ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш — ш — ш  
И опять настала ти…  
  
\*\*\*  
Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.  
  
\*\*\*  
Мы писали  
Мы писали! Мы писали!   
Наши пальчики устали.   
Мы немножко отдохнем   
И опять писать начнем.  
  
\*\*\*  
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. (Дети садятся.)  
  
\*\*\*  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)  
  
\*\*\*  
Раз, два — встать пора  
Раз, два — встать пора,  
Три, четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.  
  
\*\*\*  
Раз, два, три, четыре, пять  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький гаразд  
Он подпрыгнул 300 раз.  
  
\*\*\*  
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)  
Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)  
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)  
Убежали под кусток. (присесть)  
  
\*\*\*  
В в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)