|  |  |
| --- | --- |
| Все проснулись? В круг встаем  И сейчас играть начнем  Чтоб здоровыми расти,  Сосчитаем до пяти.  Повторяйте все за мной.  Сцепим руки за спиной,  Голову поднимем выше  И легко – легко подышим  Все ладошки вверх подняли,  Пальчики пересчитали:  Раз, два, три, четыре, пять,  До пяти легко считать.  Будем делать столько раз  Упражнение сейчас.  Раз — и на носочки встали.  Два — и ручки вверх подняли.  Три — на пятки опустились.  Четыре — ручки вниз, глаза закрыли.  Пять — давайте повторять.  Ручки в стороны, считаем,  Влево, вправо корпус наклоняем.  Раз, два, три, четыре, пять,  Вместе весело играть,  Раз, два, три, четыре, пять,  Ритм хлопками отбивать.  Раз, два, три, четыре, пять,  Щечки, глазки умывать,  Раз, два, три, четыре, пять,  Ручки, ножки закалять! | Ходят по кругу, взявшись за руки.  Дети делают вдох – выход  Считают  И. П. – стоя, руки опущены.  Поднимаются на носочки.  Руки через стороны вверх.  Возвращаются в и.п., закрывают глаза. Повторяют 5 раз.  Движения в соответствии с текстом. |