

Руки за спину кладём  
И по брёвнышку идём.

Ходьба на носочках

До чего трава высока:  
То крапива, то осока.  
Выше ноги поднимай,  
На траву не наступай.

Ходьба с высоким подниманием колен.

А сейчас прыжки по кочкам.  
Очень тихо на носочках.  
Если с кочки упадёте.  
То утонете в болоте.

Прыжки на носочках на двух ногах.

Дружно на берег крутой  
Поднимаемся гурьбой.  
Вновь спустились на дорожку,  
Постояли тут немножко,  
Повернулись тут кругом  
И пустились бегом.

Дети пробегают по залу 3 круга.

Снова все в колонну встали,  
И знакомою тропой  
Все отправились за мной

Н.С. Голицына.

. Ходьба по залу, дыхательные упражнения.