**Самолет**

Мы летим под облаками,

 А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, *Махать руками, словно крыльями.*

И дома и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *Несколько глубоких приседаний.*

 **Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *Руки в стороны.*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *Поворот вправо.*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *Поворот влево.*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *Поворот вправо.*

Через левое плечо. *Поворот влево.*

**Чтобы сильным стать и ловким**

Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибаниерук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

**Что там чудится в тумане?**

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)

Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)

Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)

Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)

Ищем ракушки в песке (Наклоны.)

И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать. (Приседания.)

**Самолёт**

Полетели, полетели,
Вперёд руками завертели.
А потом наоборот —
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**Самолёт**

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Оловянный солдатик стойкий**

Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

**На параде**

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

**Руки ставим мы вразлет**

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)

Появился самолет. (Полетели как самолеты.)

Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)

Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)

Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)

Опустили руки вниз, (Опустили руки.)

И на место все садись! (Сели на места.)

**Смелый солдат**

Знают все ребята *шагают*

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята, *сгибание рук в локтях - "силачи".*

Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

       **Пограничник**

 Тропинки лесные, Пахучие травы

(движения руки вперёд, вдох носиком).

За темным оврагом Простор полевой,

(Правая рука надо  лбом, смотрим вдаль).

Идёт пограничник в  дозор от заставы,

В любую погоду – И ночью и днём
(шагаем, маршируем).

Раз, два - стоит ракета.

 Три, четыре – самолет.

 Раз, два – хлопок в ладоши

 А потом на каждый счет.

 Раз, два, три четыре-

 Руки выше, плечи шире.

 Раз, два, три, четыре

 И на месте походили.

Мы пока еще ребята,

А шагаем, как солдаты.

Будем в армии служить

Будем Родину хранить.