



Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. **(Наклоны корпуса влево-вправо.)**
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнет. **(Рывки руками перед грудью.)**
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. **(Приседания.)**

Во дворе стоит сосна,
Во дворе стоит сосна,
К ней тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. **(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)**
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. **(Наклоны корпуса влево-вправо.)**
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнет. **(Рывки руками перед грудью.)**
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. **(Приседания.)**



Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! **(Прыжки на месте.)**
Наклонился правый бок. **(Наклоны туловища влево-вправо.)**
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки **(Ручки вверх.)**
И потянемся до тучки.
Сядем на дорожку, **(Присели на пол.)**
Разоменем мы ножки.
Согнем правую ножку, **(Сгибаем ноги в колене.)**
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко поднимли **(Подняли ноги вверх.)**
И немного подержали.



Кар-кар-кар! **(Тромко.)** **(Хлопки над головой в ладоши.)**
Только к ночи умолкают
(Машут руками как крылья-ми.)
И все вместе засыпают:
(Садятся на корточки, руки вправо.)

Вот под елочкой
Вот под елочкой зеленой **(Встаем.)**
Скачут весело вороны: **(Прыгаем.)**
Кар-кар-кар! **(Тромко.)** **(Хлопки над головой в ладоши.)**
Целый день они кричали, **(Повороты туловища влево-вправо.)**
Спать ребятам не давали: **(Наклоны туловища влево-вправо.)**

Физкультминутка. 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.)**





Что там чудится в тумане?
 Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперед.)
 Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
 Это матчи 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.)
 Что побольше их собрать, —
 Надо чаще приседать. (Приседания.)



Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)
 Приступаем к тренировке. (Шагем на месте.)
 Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на пояс, вдох-выдох.)
 Дышим глубоко, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
 А потом шаг на месте, не спеша. (Шагем на месте.)
 Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
 Не боимся мы пороши, (Шагем 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, (Используем метание левой рукой.)
 Бьем по неприятелю. (Используем метание правой рукой.)
 Размахнись рукой - бросок! (Используем метание левой рукой.)
 Танец левой (правой) рукой.

В понедельник

В понедельник я купался, (Используем плавание.)
 А во вторник — рисовал. (Используем рисование.)
 В среду долго умывался, (Умываемся.)
 А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
 В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
 Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
 А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
 Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

