1. Раз – нагнуться, разогнуться,

Два – согнуться, потянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головой три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть,

Семь, восемь – лень отбросим.

Упражнение для глаз:

Посмотрите вдаль, посмотрите на меня,

закройте глаза туго – туго, откройте (повторите 2-3 раза).

2. Буратино вдруг проснулся

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел,

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

3. Тишина стоит вокруг

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда – сюда

Делай – раз и делай – два.

4. Раз – два, раз – два,

Я колю – колю дрова.

5. Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг – скок, прыг – скок

Стоп! Сели.

Травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

6. Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом к себе прижмем,

А потом их разведем,

А потом, потом быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

7. К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись:

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно:

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс

Одной, другой – это кроль,

Все как один,

Плывем как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

8. Руки подняли и покачали – это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем – это к нам птицы летят.

Как они сядут , мы тоже покажем:

Крылья сложили назад.

9. Солнечные зайчики,

Солнечные зайчики,

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови, скорей!

Вот- вот-вот, левей ,левей!

Убежал на потолок.

10. Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре –

Потянулись, наклонились,

Хорошо мы потрудились.

( повторить 2-3 раза)

11. Губы дружно округляем,

Руки кверху поднимаем.

Губы трубочкой вперед

И руки вперед.

Две сестрицы, две руки,

Левая и правая.

Рубят, строят, роют.

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Две сестрицы, две руки

Левая и правая.

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

12 « Пильщики».

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы остры,

Легко идет пила.

Мы сейчас бревно распилам,

Пилим – пилим, пилим – пилим,

Раз – два, раз – два,

Будут на зиму дрова.

13. «Гриб».

Гриша шел – шел – шел

Белый гриб нашел.

Раз – грибок,

Два – грибок,

Три - грибок,

Положи их в кузовок.

14. Раз, два, три, четыре –

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре –

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире –

Раз, два, три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Так мы делаем зарядку.

15. « Самолеты».

Самолеты загудели,

Самолеты полетели.

На поляну тихо сели,

Да и снова полетели.

16. Зайцы скачут:

Скок – скок – скок!

Да на беленький снежок

Приседают, слушают.

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться

Три в ладоши три хлопка,

Головой три кивка.

17. Отдых наш – физкультминутка

Занимай свои места

Раз – присели, два – привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали –

Ванькой – встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

18. Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой -раз, левой – раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладоши –

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим –

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

19. Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

С силой их к плечам прижать – это пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

20. Снег идет, снег идет.

Дворник улицу метет.

Стороной народ идет.

Веселей, веселей!

Заниматься нам не лень.

Мы немножко разомнемся,

За дела опять возьмемся.

(произвольная имитация движений)