

## **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!  
(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.  
(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем.  
(Руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем –  
Шаг на месте выполняем.  
(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,  
(Потягивания – руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся)



## **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 (Руки вверх)  
И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)

