**Физкультминутки** /интернет- ресурсы/

**«На водопой»**

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают”.

 **«Динамическая пауза.»**

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой”).

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

**"Медвежата"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

 **"Гром"**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

**"Листики"**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:*

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул - полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

**"Улыбнитесь"**

*Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:*

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

**«Птички –невелички»**

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички - невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

**«Игрушки»**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

**«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

**«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

**«Мячик»**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

**«Мышка»**

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

**«Листопад»**

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

**«Неваляшки»**

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

**«Репка»**

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

**«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

**«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

**\*\***

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**\*\***

Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**\*\***

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (развести руки)

**\*\***

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**\*\***

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

**«Бабочка»**

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)

Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)

Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

**«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**«Медведь и пчелы»**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)

**«Цветок»**

 Спал цветок и вдруг проснулся

 (сидит на корточках, встаёт),

 Больше спать не захотел.

 Шевельнулся, потянулся

 (повороты влево, вправо, потянуться),

 Взвился вверх и полетел

 (плавное движение рук в стороны).

 Солнце утром лишь проснется,

 Бабочка кружит и вьется

 (кружится на месте).

**« Шиповник»**

 Вот шиповника цветы

 (разводит руками в стороны),

 Просто чудо красоты!

 (наклон туловища влево - вправо),

 Яркие, пахучие...

 (вдох - выдох),

 Ай-ай-ай! Колючие!

 (двигает головой в разные стороны).

**« Зайчики»**

 Зайка серенький сидит

 И ушами шевелит (показывает).

 Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть (показывает),

 Зайке холодно стоять,

 Надо зайке поскакать (скачет).

 Заплясали гопака.

 Взялись зайцы за бока,

 Кто-то зайку напугал -

 Зайка - прыг - и убежал (садится).

 (Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

**«Солнце»**

 Солнце глянуло в кроватку,

 1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).

 Все мы делаем зарядку,

 Надо нам присесть и встать,

 Руки вытянуть пошире,

 1, 2, 3, 4, 5.

 Наклониться -3,4

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку.

 Все мы делаем зарядку.

**« Буратино»**

 (Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

 Буратино потянулся,

 Раз – нагнулся,

 Два – нагнулся,

 Три – нагнулся.

 Руки в сторону развел,

 Ключик, видно, не нашел.

 Чтобы ключик нам достать,

 Нужно на носочки встать.

**«Мартышки»**

 (повторяет все что происходит в стихотворении)

 Мы - веселые мартышки,

 Мы играем громко слишком.

 Все ногами топаем,

 Все руками хлопаем,

 Надуваем щечки,

 Скачем на носочках.

 Дружно прыгнем к потолку,

 Пальчик поднесем к виску

 И друг другу даже

 Язычки покажем!

 Шире рот откроем ,

 Гримасы все состроим.

 Как скажу я слово три,

 Все с гримасами замри.

 Раз, два, три!

**«Солнце»**

 Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)

 Даже ветер не шумит.

 Рано утром солнце встало,

 Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)

 Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

 Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

 Дождь по крышам застучал.

 Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)

 Солнце клонится всё ниже.

 Вот и спряталось за тучи,

 Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)

**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 (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.)

**Будем прыгать, как лягушка**
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

**Вверх рука и вниз рука**
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

**Физкультминутка. Весёлые гуси**
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

**Весёлые прыжки**
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

**Ветер**
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Ветер веет над полями**
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**Ветер тихо клен качает**
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

**Вечером**
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

**Видишь, бабочка летает**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

**Вместе по лесу идём**
Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Во дворе растёт подсолнух**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

**Во дворе стоит сосна**
Во дворе стоит сосна,
К небу 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 вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

**Вот летит большая птица**
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Вот под елочкой**
Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**В понедельник**
В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем 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.)

**Вы достать хотите крышу**
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Выросли деревья в поле**
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Вышел зайчик**
Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**
Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

**Физкультминутка. Головой качает слон**
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**Головою три кивка**
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

**Физкультминутка. Гриша шел**
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Две птички**
Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

**Дети с палками идут**
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)
Ровно палки все несут.
Раз, два, три, четыре!
Палки дружно положили,
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)
Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут** (продолжение)
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Палки дружно положили,
Снова бегать и скакать!
Стали палки поднимать,
Стали палки опускать,
Поднимать и опускать,
Поднимать и опускать.
Стали дети наклоняться,
Стали дети выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться.
Стали дети приседать,
Потом вместе все вставать,
Приседать, потом вставать,
Приседать, потом вставать.
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Потом палки положили,
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Физкультминутка. Дети утром рано встали**
Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! (Наклоны.)
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Дождь!**
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**
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.)

**Дружно встали на разминку**
Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

**Дует ветер с высоты**
Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Едем, едем**
Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

**Физкультминутка. Еле, еле**
Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)
Вот и кончилась игра!

**Если нравится тебе**
(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)
Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)
Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
То сделай всё!

**Физкультминутка. Есть в лесу**
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

**Физкультминутка. Ёжик**
Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**
У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)
Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)
Убери иголочки
Дальше от ребяток.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**Физкультминутка. Жила-была мышка**
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**Загудел паровоз**
Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**За дровами мы идём**
За дровами мы идём
И пилу с собой несём. (Ходьба.)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

**Заинька**
(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Заинька, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

**Зайка**
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упади, упади,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к ёлочке беги
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

**Зайки**
Зайки серые сидят, (Присели.)
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.

**Зайцы**
Взялись зайца за бока,
Заплясали гопака.
Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

**Землянику ищем**
Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — Ромашка, я — вьюнок,
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг опять,
Будем в Солнышко играть.
Мы — весёлые лучи.
Мы — резвы и горячи.
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире!

**Как на пишущей машинке**
Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Туки-туки-туки-тук!
Туки-туки-туки-тук!
И постукивают,
И похрюкивают:
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

**Как приятно в речке плавать!**
Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)
Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстрей.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)
И на травке отдыхаем.

**Кап-кап**
Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)
У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки поспели.
Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)
Детям на игрушки.
Кап-кап воробью
Прямо по макушке.
(М. Борисова)

**Кинь, кинь, перекинь**
Кинь, кинь, перекинь
Давай вместе побежим
Через воду и огонь —
Не догонит нас и конь.
Раз, два — догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три, два, один да четыре —
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

**Физкультминутка. Косари**
Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

**Кот Антипка**
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

**К речке быстрой**
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой.

**Крутятся вперёд колёса**
Это трасса мотокросса.
Крутятся вперёд колёса.
Если их назад вращать,
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**Кто?**
Кто среди болотных вод
На одной ноге стоит?
Цапля в грязь не упадёт,
Даже если стоя спит.
Ну и ты попробуй тоже.
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)
По болоту мы пройдёмся (Ходьба на месте.)
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

**Кто живет у нас в квартире?**
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

**Кто играет с нами в прятки?**
Это чьи мелькают пятки?
Кто играет с нами в прятки?
Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)
Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)
Кто там прячется от нас?
Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)
Это шустрая лягушка!
Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)
Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)
Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)
А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)
Чем мы можем ей помочь?
Ведь сегодня ясный день,
Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

**Кто на месяце живёт?**
Месяц по небу плывёт.
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)
Там гуляет хитрый лис,
Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)
Машет лис своим хвостом,
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)
А вокруг летают звёзды,
Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

**Физкультминутка. Кузнец**
Эй, кузнец, молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
— Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова —
Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

**Кузнечики**
Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

**Кулик**
Влез кулик молодой
На колоду — бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.
Влез на колоду и снова в воду.
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной,
И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. За

**Маленький - большой**

Хочу побыть я маленьким —

к коленкам я прижмусь.

*(Дети приседают, прижимают подбородок к коленкам, а руками обхватывают их)*

Потом как вырасту большим —

и к лампе дотянусь!

*(выпрямляются, поднимают руки вверх и хорошо потягиваются).*

**Девочки и мальчики**

Девочки и мальчики

скачут все, как мячики.

*(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)*

И руками хлопают.

*(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)*

И ногами топают.

*(три раза топают ногами)*

Глазками моргают.

*(три раза зажмуривают глаза)*

Всё — все отдыхают.

*(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).*

**Моя семья**

1, 2, 3, 4 —

кто у нас живет в квартире?

*(Дети топают на месте)*

9, 8, 7, 6, 5 —

их могу я посчитать.

*(ритмично хлопают в ладоши)*

Мама, папа, брат, сестренка,

*(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)*

кошка Мурка, три котенка,

*(наклоняются вправо – влево)*

мой щенок, хомяк и я —

*(делают повороты туловища в стороны)*

это вся моя семья.

*(широко расставляют руки).*

**В семье**

Вот домой пришел мой папа.

*(Дети шагают на месте)*

В шкаф убрала мама шляпу.

*(встают на цыпочки, тянутся вверх)*

Под кровать залез наш пес.

*(приседают, руками обхватывают колени)*

Я домой арбуз принес.

*(широко расставляют руки).*

**Компот из фруктов**

Вместе сварим мы компот.

*(Дети шагают на месте)*

Много нужно фруктов. Вот.

*(руками показывают «много»)*

Яблоки мы измельчим.

*(имитируют постукивающие движения ножом)*

Грушку резать поспешим.

*(показывают, как будто режут ножом)*

И добавим клюквы сок.

*(показывают, как наливают что-то)*

Сыпем сахарный песок.

*(показывают, как берут щепотку сахара и высыпают его в компот)*

Вкусный сварим мы компот.

*(имитируют помешивание в кастрюле)*

Угостим честной народ!

*(подпрыгивают на месте и хлопают в ладоши).*

**Грибник**

Миша по лесу пошел

*(Дети шагают на месте)*

и грибочек там нашел.

*(наклоняются вперед)*

1 – грибок, 2 – грибок –

*(выполняют наклоны)*

всё собрал он в кузовок.

*(хлопают в ладоши).*

**Птенчики**

Птенчики в гнезде сидят,

*(Дети приседают)*

всё на улицу глядят.

*(поднимаются на носочки)*

Погулять они хотели,

*(шагают на месте)*

потихоньку улетели.

*(машут руками, как крыльями).*

**Бабочка**

Спал цветок, потом проснулся,

*(Дети приседают, склоняются к коленям)*

спать уже не захотел.

*(ставят руки на пояс и поворачиваются вправо – влево)*

Шевельнулся, потянулся,

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

быстро вверх он улетел.

*(машут руками, как крыльями)*

Только солнышко проснется —

бабочка кружит и вьется.

*(продолжают махи руками и кружатся на месте).*

**Солнышко**

Утром рано солнце встало,

*(Дети прижимают основание ладошек друг к другу, а пальцы растопыривают)*

к нам в окошко постучало.

*(стучат кулачком)*

Ему ручкой мы помашем.

*(машут рукой)*

Вместе с солнышком попляшем.

*(танцуют).*

**Клен**

Ветер дерево качает,

влево – вправо наклоняет.

*(Дети поднимают руки вверх и в таком положении делают наклоны влево – вправо)*

1 – наклон,

*(наклоняются вперед)*

2 – наклон.

*(прогибаются назад)*

Так шумит листвою клен.

*(встряхивают кистями, изображая движения листьев).*

**Деревья**

Во дворе растет сосна,

к солнцу тянется она.

*(Дети поднимают руки и тянутся вверх)*

Вырос тополь рядом с ней.

Хочет стать еще длинней.

*(стараются подпрыгивать повыше)*

Ветер сильный налетал,

враз деревья раскачал.

*(наклоняются в разные стороны)*

Гнуться ветки взад – вперед.

Их качает ветер, гнет.

*(делают рывки согнутыми руками перед грудью)*

Будем с ними приседать —

1, 2, 3, 4, 5.

*(приседают)*

Отдохнули от души

и за парты мы спешим.

*(садятся на свои места).*

**Листочки**

Листочки мы осенние

на веточках сидим.

*(Дети держат руки перед собой, трясут кистями)*

А ветерок подует вдруг —

*(дуют)*

мы дружно полетим.

*(бегут по кругу)*

Вот летели мы, летели,

а потом на землю сели.

*(приседают)*

Снова ветер набежал,

*(дуют)*

все листочки вновь поднял.

*(бегут по кругу).*

**Снежинки**

Мы снежинки, как пушинки,

 и кружиться мы не прочь.

*(Дети  кружатся)*

Мы — снежинки-балеринки,

всё танцуем день и ночь.

*(пританцовывают)*

А как станем мы в кружок,

*(становятся в кружок и берутся за руки)*

то получится снежок.

*(приседают).*

**Матрешки**

Вот похлопали в ладошки

наши дружные матрешки.

*(Дети хлопают в ладоши)*

На ногах у них сапожки,

а на них блестят застежки.

*(выставляют вперед правую ногу, ставят на  пятку, затем левую)*

Ох, девчонки озорные,

все матрешки расписные.

*(одна рука согнута перед собой, вторая опирается на нее; указательный палец второй руки приставлен к щеке; выполняют наклоны головы вправо – влево)*

В сарафанах ярких пестрых

все похожи словно  сестры.

*(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)*

Влево – вправо наклонились

*(выполняют наклоны)*

и знакомым поклонились.

*(выполняют поклон).*

**Колобок**

В наш чудесный уголок

заглянул вдруг колобок.

*(Дети хлопают в ладоши)*

С ним и звери по порядку

стали дружно на зарядку.

*(стали ровно, руки на поясе)*

Покачали головой

*(качают головой влево – вправо)*

и притопнули ногой.

*(топают ногами)*

Руки вверх подняли,

немножко помахали.

*(поднимают руки и машут)*

С ними мы поприседаем

*(приседают)*

и к работе приступаем.

*(садятся за парты).*

**Самолетик**

Самолетик загудел,

*(Дети сгибают руки в локтях и вращают ими перед грудью)*

самолетик полетел.

*(расставляют прямые руки в стороны и показывают, как летит самолет)*

На поляну тихо сел,

*(приседают, руки кладут на  колени)*

а потом  вновь полетел.

*(вновь показывают, как летит самолет).*

**Улыбка**

Нужно нам всем отдохнуть,

чтоб усталость отряхнуть.

*(Дети встают, встряхивают руками)*

Ну-ка встали, потянулись.

*(потягиваются)*

Влево – вправо повернулись.

*(поворачиваются)*

И к соседу прикоснулись.

*(парами берутся за руки)*

Все друг другу улыбнулись.

*(улыбаются друг другу).*