**Эй! Попрыгали на месте.**

(прыжки)

Эх! Руками машем вместе.

(движение «ножницы» руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки,

(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки.

(нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже.

(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе.

(дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй!

(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай!

(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко.

(покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок!

(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

**Я плаваю в море, как рыба**

(руками изображаем, как плавают рыбы),

я прыгаю резво, как мяч

(высоко подпрыгиваем),

Мне нравится быстро кружиться, как кружится в цирке ловкач

(кружимся вокруг себя).

Как бабочка в небе летаю

(машем руками, как крыльями, бегая и подпрыгивая),

ползу по земле, как змея

(ложимся на живот и изображаем движения змеи, или садимся на корточки и руками изображаем ползущую змею),

Скачу, как лошадка на воле

(скачем, как лошадка, перебирая ногами),

Как поезд чух-чухаю я

(бежим по кругу, изображая руками движение колес, и произносим: «Чух-чух!»)

Как дерево я наклоняюсь

(делаем наклоны в разные стороны),

под ветром, что дует с реки,

Мигать я умею, красиво,

(то зажмуриваем, то открываем глаза)

как летом в лесу светляки.

И также как Васька, котенок,

(становимся на четвереньки и бегаем)

подолгу играть я могу,

А после уставший и сонный в постель поскорее бегу (ладошки делаем под щеку, изображая сон).  
**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.)  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
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.)