





«ЧАСИКИ»

**Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.**

Стоя, ноги слегка

расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками

вперед и назад, произносить

«тик-так». Повторить 10—12 раз.





«ТРУБАЧ»

**Я трублю, трублю, трублю
Очень музыку люблю.**

Сидя, кисти рук сжаты
в трубочку, подняты вверх.
Медленно выдыхая, громко
произносить «п-ф-ф-ф».
Повторить 4—5 раз.





«ПЕТУХ»

**Крыльями взмахнул петух
Всех нас разбудил он вдруг.
Встать прямо, ноги врозь, руки
опустить. Поднять руки в стороны,
а затем хлопать ими по бедрам.
Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-
ку». Повторить 5—6 раз.**





«КАША КИПИТ»

**Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную едим.**



Сидя, одна рука лежит на животе,
другая—на груди. Втягивая живот
вдох, выпячивая живот — выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



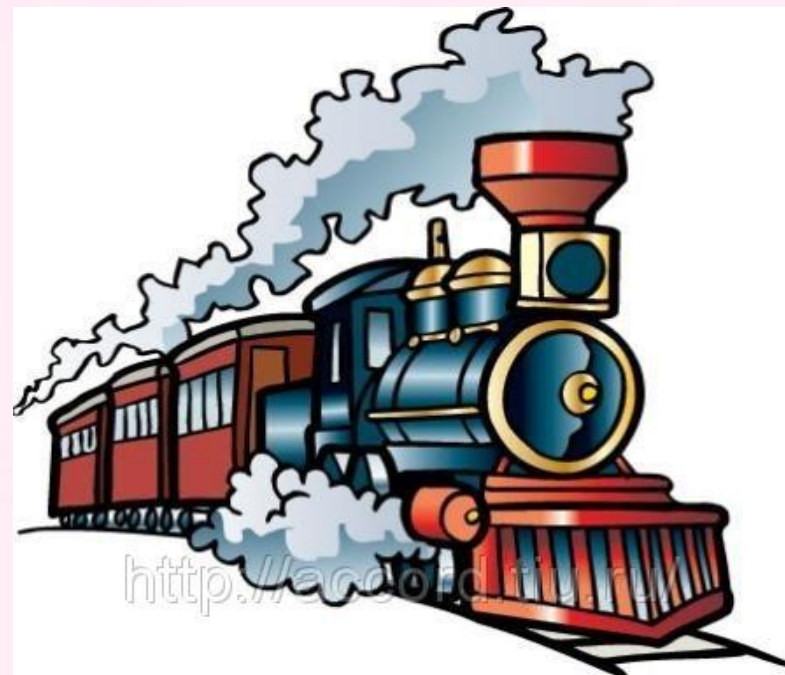


«ПАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,
облака плывут,
паровозик едет :
«чух-чух-чух-чух-чух».**

**Ходить по комнате, делая
попеременные движения руками и
приговаривая «чух-чух-чух».**

Повторять в течение 20—30 секунд.





«НА ТУРНИКЕ»

**На турнике я подтянусь
И вот теперь собой горжусь.**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





«НАСОС»

**Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.**

Встать прямо, ноги вместе,
руки опущены. Вдох, затем
наклон туловища в сторону—выдох,
руки скользят вдоль туловища,
при этом громко произносить «с-с-с-с-с».
Повторить 6—8 наклонов в каждую
сторону.



«РЕГУЛИРОВЩИК»

**Верный путь он нам покажет
Повороты все укажет.**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.





«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?**



Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед.

Произносить, выдыхая, длительное
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.





«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять
руки вверх, хорошо потянуться,
подняться на носки-вдох, опустить
руки вниз, опуститься на всю ступню
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-
х-х-х». Повторить 4—5 раз.





«ЛЫЖНИК»

**На лыжах я катаюсь,
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».

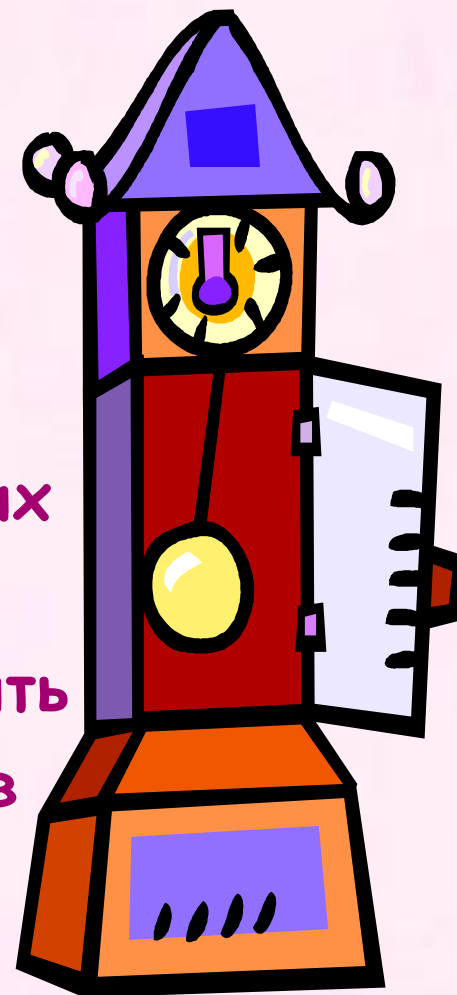




«МАЯТНИК»

**Влево - право, влево - вправо
И опять начнём сначала.**

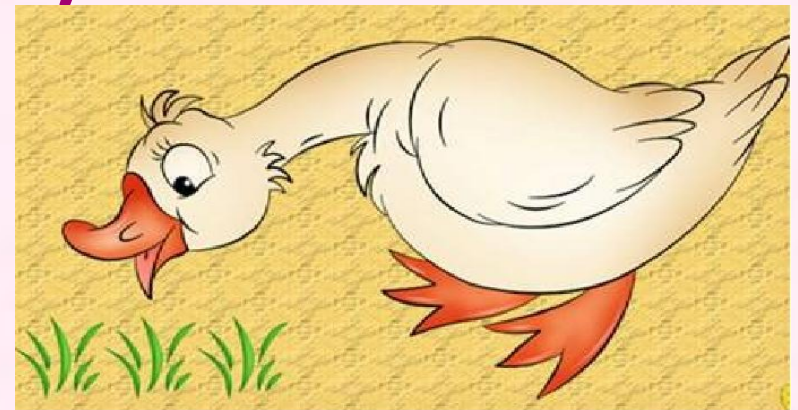
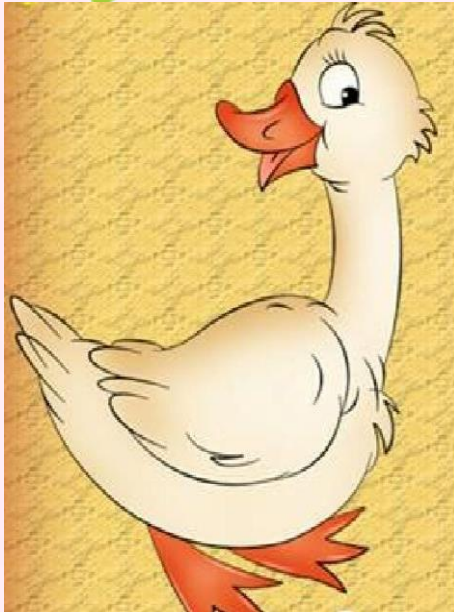
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



«ГУСИ ЛЕТЯТ»

**Гуси высоко летят,
На детей они глядят.**

Медленная ходьба в течение
1—2 минут. Поднимать руки
в стороны — вдох, руки
вниз—выдох, произносить
«г-у-у-у-у».





«СЕМАФОР»

**Семафор – самый главный
на дороге**

Не бывает с ним тревоги.

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Поднимать руки в стороны—вдох,
медленно опускать вниз—длительный
выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.





«ШАГОМ МАРШ !»

**Я шагаю, я шагаю,
И шаги свои считаю.**

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6 8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 минуты.



