

**«Попрыгай!»**

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдем

И назад отойдем!





**Физминутка**  - выполняют все и взрослые и дети

В магазин я ходила (идут, шагают)

и продукты там купила (прыжок)

Хлеба, рыбки, масло, молока (взмахи руками)

Всё к обеду припасла (разводят руки)

И до дома донесла (присесть)



*Физминутка*

 Ручку правую вперед,
 А потом ее назад
И опять ее вперед
И немножко потрясем.
Мы танцуем
По-во-ра-чи-ва-ем-ся!

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу!
Топай правою ногой,
Топай левою ногой,
Снова - правою ногой,
Снова - левою ногой,
После - правою ногой,
После - левою ногой.
Вот тогда придешь домой!

