**Руханка**

Вам не хочеться сидіти?  
Треба трішки відпочити.  
Руки вгору, руки вниз,  
І сусіду посміхнись.  
Руки вгору, руки в боки.  
Вище руки підніміть,  
А тепер їх опустіть.   
Плигніть, любі, кілька раз.  
До роботи братись час.

### Ранковий котик

Сірий котик міцно спав (діти закривають обличчя долонями),  
Навіть пісню не співав.  
Та, нарешті, пробудився (нахиляють голову вправо-вліво, вгору-вниз)І довкола обдивився (діти роблять рух очима по колу, а потім вліво і вправо).  
Став смачненько потягатись (потягування)І чистенько умиватись (імітують руками вмивання).  
Порозчісував він вуса (імітація розчісування вусів руками).   
Зуби й кігті нагострив (кілька разів міцно стискають кулачки та розслабюють руку)І до комірчини побрів (ходьба на місці).  
Буде мишку полювати і добро оберігати (діти потирають долоні).  
Ми, як котик, відпочили,  
Щоб зміцніли наші сили.

### Зайці плигають

Плиг-скок, плиг-скок! (чотири рази плигають на місці)На білесенький сніжок.   
Присідають, слухають: (присідають та підставляють руку до вуха (ніби слухають))Чи не йде десь вовк (двічі закривають обличчя руками).  
Раз – зігнуться, розігнуться (нахиляються та стають рівно, слідкуючи за осанкою),  
Два – підпригнуть, потягнуться (плигають та потягуються (двічі)),  
Три – в долоні плескають (тричі інтенсивно плескають в долоні),  
Головою кивають (повертають голову вліво, а потім вправо (двічі)).

**Зарядка**

Дружно встали ми всі зранку

Разом робимо зарядку.

Похитали головою,

«Раз» - ми тупнули ногою,

Руки вгору, руки вниз.

«Два» - присіли, піднялись.

Гарно всі ми відпочили

Й до роботи приступили.

\* \*\*

Руки вгору піднімаєм,

Швидко вниз їх опускаєм.

Нахилились ми всі вліво,

Потім дружно всі управо.

Ми схилились до підлоги,

Потім присідають ноги.

Кулачками покрутили,

На стільці ми тихо сіли.

**Зайчата на городі**

До бабусі на город

*(Ходьба на місці (крадучись)).*

Зібрались зайчата

Ідо моркви нахились,

*(Нахили вперед).*

Щоб її зібрати.

*(Імітація збору).*

Та з-за тину на зайчат

*(Нахили тулуба вправо і вліво).*

Погляда бабуся

І кричить: «Ось я до вас зараз

(*Погрози лівою,*

Доберуся!»

*(потім правою рукою).*

Злякалися зайці, й нумо утікати,

*(Стрибки).*

До лісочка, до лісочка

Весело стрибати.

**Маленькі ведмедики**

Прокинулись ведмедики,

*(Руки підняти в гору).*

До сонця потягнулись.

*(Потягнутись).*

Швиденько повернулись.

*(Виконати поворот тулуба).*

Присіли 2-3 рази,

*(Присісти).*

А потім підстрибнули,

*(Підстрибнути).*

Повільно походили

*(Ходьба на місці).*

Й зарядку закінчили.

**Метелики**

Ми метелики чудові,

*(Нахилити голову в ліво, вправо).*

Маєм крильця кольорові,

*(Розвести руки в сторони).*

Над квітками літаємо,

*(Біг на місці, рухи руками вгору- вниз).*

Втоми ми не знаємо,

Пташки ми злякалися,

*(Руки покласти на голову).*

Під квітку заховалися.

**Пташки**

Крильця пташки розправляють,

*(Руки розвести в різні боки).*

Їх до сонця підіймають.

(*Руки вгору, потягнулись*).

Потім можна політати

*(Покрутитися, рухи руками).*

І комашок поганяти.

*(Вгору низ).*

На галявину злетілись,

*(Присісти).*

Там зернят вони наїлись.

Потім знову полетіли,

*(Рухи руками вгору та вниз).*

У гніздечку хутко сіли.

(Сісти на місця).