**Двигательная активность**

**А теперь на месте шаг**  
А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

**Физкультминутка. А часы идут, идут**  
Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)