**Физминутки**

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
*хлопки над головой*  
Мы топаем ногами, топ, топ  
*высоко поднимаем колени*  
Качаем головой  
*головой вперед назад подвигать*  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
*руки поднять, опустить*  
Мы низко приседаем и прямо мы встаем  
*присесть и подпрыгнуть*  
Руки вниз, на бочок.  
Разжимаем- в кулачок  
Руки вверх и в кулачок  
Разжимаем на бочок  
На носочки поднимайся  
Приседай и выпрямляйся  
Ноги вместе. ноги врозь  
  
2. Раз, два - выше голова  
Три, четыре - руки, ноги шире  
Пять, шесть - тихо сесть.  
  
3. Раз - руки вверх махнули  
И при том вздохнули  
Два - три нагнулись. пол достали  
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем  
При наклонах выдох дружный   
Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчики  
  
4. На горе стоит лесок  
*круговые движения руками*  
Он не низок не высок  
*сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подает нам голосок  
*глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"  
*плечи поднять*  
  
5. Открывай скорее книжку!  
В книжке мошка, мышка, мишка,  
В книжке мячик круглый бок:  
вверх-вниз, прыг=скок.  
В книжке зонт, открой и пой,  
Лупит дождь, а ты сухой!  
Киска в книжке близко-близко.  
На цветной картинке киску  
Долго глажу я рукой-  
Ведь у киски мех такой!  
  
6. Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться. не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!  
  
7. Раз - подняться, подтянуться  
Два - согнуться, разогнуться  
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре - ноги шире.  
Пять - руками помахать  
Шесть - за стол тихонько сесть.  
  
8. Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Вста на цыпочки  
Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.  
  
9. Вечер зимний в небе синем  
*встать из-за стола*  
Звезды синие зажег  
*встать на носки, потянуться*  
Ветви сыплют синий иней  
*потряхивая руками, потихоньку сесть*  
На приснеженный снежок  
  
10. От зеленого причала оттолкнулся пароход  
*встать*  
Он шагнул назад вперед  
*шаг назад*  
А потом шагнул вперед  
*шаг вперед*  
И поплыл, поплыл по речке  
*движения руками*  
Набирая полный ход  
*ходьба на месте*

Ножки - ножки,   
Куда бежите?  
В лесок по мошок -   
Избу мшить,  
Чтоб не холодно жить.  
Ножки - ножки,   
Куда бежите?  
В лесок, во борок,  
Грибы - ягоды собирать,  
Да (имя) угощать.  
  
Потягушеньки - порастушеньки,  
Поперек толстушеньки,  
А в ножках - ходунешьки,  
А в ручках - хватушечки,  
А в роток - говорок,  
А в голову - разумок.  
  
Заинька, попляши,  
Серенький попляши.  
Кружком, бочком повернись!  
*покружиться*  
Заинька, топни ножкой,   
Серенький, топни ножкой!  
*топнуть ногой*  
Кружком, бочком повернись!  
*покружиться*  
Заинька, бей в ладоши!  
Серенький, бей в ладоши!  
*похлопать в ладоши*  
Кружком, бочком повернись.  
  
Мы на карусели сели,   
Завертелись карусели.  
*ходить по кругу*  
Мы на карусели сели,   
Завертелись карусели.  
Вверх летели  
*потянулись вверх*  
Вниз летели  
*присели на корточки*  
Вверх летели, вниз летели  
А теперь с тобой вдвоем  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет,  
Нашу лодочку качает.

**Зайцы.**

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

*Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.*

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

*Прыжки вперед – назад*

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

**Липы.**

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*Широким жестом развести руки в стороны.*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.

Чок – чок, каблучок!

*Потопать ногами.*

В танце кружится сверчок.

*Покружиться.*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*Движения руками, как при игре на скрипке.*

Крылья бабочки мелькают –

*Движения руками, как крыльями.*

С муравьем она порхает.

*Покружиться парами.*

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

*Танцевальные движения, как в гопаке.*

Звонко хлопают ладошки!

*Похлопать в ладоши.*

Всё! Устали ножки!

**Разминка.**

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

**Облако.**

Беленькое облако

*Округленные руки перед собой*

Поднялось над крышей

*Поднять руки над головой*

Устремилось облако

Выше, выше, выше

*Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над  головой из стороны в сторону*

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.

**Индюк.**

Ходит по двору индюк

*Шаги на месте*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

*Остановиться, удивленно посмотреть вниз*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

*Потопать ногами*

Крыльями захлопал

*Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам*

Весь раздулся, словно шар

*Руки на поясе*

Или медный самовар

*Сцепить округленные руки перед грудью*

Затряс бородою

Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как  индюк

Понесся стрелою.

*Бег на месте*

**Звериная зарядка.**  
Раз - присядка,  
Два - прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться  
*кулачками потереть глаза*  
Любят долго потянуться  
*потянуться*  
Обязательно зевнуть  
*зевнуть, прикрывая рот ладошкой*  
Ну и хвостиком вильнуть  
*движение бедрами в стороны*  
А волчата спинку выгнуть  
*прогнуться в спине вперед*  
И легонечко подпрыгнуть  
*легкий прыжок вверх*  
Ну, а мишка косолапый  
*руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*  
Широко расставив лапы  
*ноги на ширине плеч*  
То одну, то обе вместе  
*переступание а ноги на ногу*  
Долго топчется на месте  
*раскачивание туловища в стороны*  
А кому зарядки мало -   
Начинает все сначала!  
*развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх*  
  
А. Барто