**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