|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультминутка №1***  **Хомка, хомка, хомячок,**  **Полосатенький бочок.**  **Хомка раненько встает,**  **Щечки моет,**  **Лапки трет.**  **Подметает хомка хатку**  **И выходит на зарядку.**  **Раз, два, три, четыре, пять!**  **Хомка хочет сильным стать.**  *Руки согнуты в логтях перед собой, движение вверх-вниз; руки вверх, круговые движения около щек; имитация мытья рук; наклониться, руки прямые, движение вниз-вверх; руки вперед; руки к плечам; руки вверх, руки в стороны; руки к плечам.* |  | ***Физкультминутка №2***  **Зайцы скачут:скок-скок-скок!**  **Да на беленький снежок.**  **Приседают, слушают,**  **Не идет ли волк.**  **Раз – согнуться, разогнуться.**  **Два – нагнуться, потянуться.**  **Три – в ладоши три хлопка,**  **Головою три кивка.**  *Прыжки на двух ногах; приседание;*  *наклон, выпрямиться;*  *3 раза хлопнуть в ладоши,*  *3 раза наклон головы.* |
|  |  |
| ***Физкультминутка №3***  **Дружно помогаем маме,**  **Мы белье полощем сами.**  **Раз, два, три, четыре –**  **Потянулись, наклонились,**  **Хорошо мы потрудились.**  *Шаг на месте;*  *наклон, касаясь кончиков пальцев ног,*  *махи руками вправо-влево;*  *выпрямиться, руки вверх.* | ***Физкультминутка №4***  **Солнышко, солнышко**  **Выгляни в окошко,**  **Твои детки плачут,**  **По камушкам скачут.**  *Пружинка на каждый шаг;*  *прыжки на двух ногах.* |
| ***Физкультминутка №5***  **Домик выстроить пора.**  **Ну, за дело, детвора!**  **Тук-тук молотком,**  **Мы построим новый дом.**  **Дом готов! Кричим «Ура!»**  *Шаг на месте; руки согнуты в логтях перед собой, кулачок правой руки ударяет по левой;*  *руки вверх, соединить над головой в виде домика.* | ***Физкультминутка №6***  **Буратино потянулся,**  **Раз нагнулся,**  **Два нагнулся.**  **Руки в стороны развел,**  **Ключик видно не нашел.**  **Чтобы ключик нам достать,**  **Нужно на носочки встать.**  *Встать прямо, руки вверх; руки на пояс, наклон вправо, влево; руки в стороны; руки вверх, втать на носочки.* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультминутка №7***  **Раз, два – стоит ракета.**  **Три, четыре – самолет.**  **Раз, два – хлопок в ладоши,**  **А потом на каждый счет.**  **Раз, два, три, четыре –**  **Руки выше, плечи шире.**  **Раз, два, три, четыре –**  **И на месте походили.**  *Встать, руки вверх, соединив над головой; руки в стороны; хлопок в ладоши над головой; руки в стороны; хлопок в ладоши над головой; руки в стороны; шаг на месте.* |  | ***Физкультминутка №8***  **Положил через речку**  **Кто-то узкую дощечку.**  **Кот пройдет – провалится,**  **Кошка в речку свалится,**  **Петешок споткнется,**  **Утка скувырнется.**  **Только мышка перешла,**  **Всех мышат перевела.**  *Шаг на месте, руки в стороны; присесть, руки в стороны;*  *ходьба на носках, руки в стороны.* |
| ***Физкультминутка №9***  **На одной ноге постой-ка,**  **Будто ты солдатик стойкий.**  **Ногу левую - к груди.**  **Да смотри - не упади.**  **А теперь постой на левой,**  **Если ты солдатик смелый.**  *Встать прямо, руки на пояс;*  *левую ногу согнуть к груди,*  *затем правую.* | ***Физкультминутка №10***  **Митя шел, шел, шел,**  **Белый гриб нашел.**  **Раз – грибок,**  **Два – грибок,**  **Три – грибок,**  **Положил их**  **В кузовок.**  *Шаг на месте;*  *наклоны к правой ноге, к левой ноге.* |
|  |  |  |
| ***Физкультминутка №11***  **Руки вытяни вперед –**  **Это лодочка плывет.**  **Сядем в лодочку, друзья,**  **Поплывем и ты, и я.**  *Шаг на месте, руки вперед;*  *руки через стороны вперед-назад.* | ***Физкультминутка №12***  **Летели две птички,**  **Собой невелички.**  **Как они летели,**  **Все люди глядели.**  **Как они садились,**  **Все люди дивились.**  *Встать на носочки, руки в стороны, движение рук вверх-вниз; присесть, руками обхватить колени.* |