|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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.* |