**ФИЗМИНУТКИ**

1. **«Зарядка».**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам всё

Делать по порядку:

Весело шагать,

Весело шагать,

Руки поднимать,

Руки опускать,

Руки поднимать,

Руки опускать,

Приседать и вставать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать,

Прыгать и скакать.

 **2. «Два хлопка».**

 Два хлопка над головой – раз, два.

 Два хлопка перед собой – раз, два.

 Две руки за спину спрячем

 И на двух ногах поскачем.

1. **«Зайка».**

 Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

 **4.** Мы становимся всё выше,

 Достаём руками крыши.

 Раз, два – поднялись,

 Три, четыре – руки вниз.

**5.** **«Мы лепили».**

Мы лепили и устали.

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали – раз, два, три,

Ножками потопали – раз, два, три.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнём

И опять лепить начнём.

 **6.** **«Считай и делай».**

 Раз – согнуться, разогнуться,

 Два – нагнуться, потянуться.

 Три – в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре – руки шире.

 Пять, шесть – тихо сесть.

**7. «Руки подняли».**

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем:

Руки сложили назад.

 **8. «Клён».**

 Ветер тихо клён качает,

 Влево, вправо наклоняет.

 Раз наклон,

 И два наклон,

 Зашумел листвою клён.

**9.**  **«Ракеты».** (со стульчиками)

 Ждут нас быстрые ракеты

 Для прогулок по планетам.

 На какую захотим,

 На такую полетим!

 Но в игре один секрет –

 Опоздавшим места нет.

 **10.** (со стульчиками)

 Один – два – все вставайте,

 Три – четыре – приседайте,

 Пять – шесть – повернитесь,

 Семь – восемь – улыбнитесь,

 Девять – десять – не зевайте,

 Своё место занимайте.

 **11.** **«Стойкий солдатик».**

 На одной ноге постой – ка,

 Если ты солдатик стойкий.

 Ногу левую – к груди,

 Да смотри – не упади.

 А теперь постой на левой,

 Если ты солдатик смелый.

**12.** **«Один, два, три, четыре».**

 Один – два – стоит ракета.

 Три – четыре – самолёт,

 Один – два – хлопок в ладоши,

 А потом на каждый счёт.

 Один, два, три, четыре –

 Руки выше, плечи шире.

 Один, два, три, четыре –

 И на месте походили.

 **13. «Клён».**

 Ветер тихо клён качает,

 Влево, вправо наклоняет.

 Раз наклон,

 И два наклон,

 Зашумел листвою клён.

**14. «Быстро встаньте, улыбнитесь».**

 Быстро встаньте, улыбнитесь,

 Выше, выше потянитесь.

 Ну – ка, плечи распрямите,

 Поднимите, опустите.

 Влево, вправо повернитесь,

 Рук коленями коснулись.

 Сели – встали, сели – встали

 И на месте побежали.

 **15. «Зайцу холодно сидеть».**

 Зайцу холодно сидеть,

 Нужно лапочки погреть.

 Лапки вверх, лапки вниз,

 На носочки подтянись.

 Лапки ставим на бочок,

 На носочках скок – скок – скок.

 А затем вприсядку,

 Чтоб не мёрзли лапки.