**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.