**Утренняя зарядка**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать, Весело шагать.

Руки поднимать,

Руки опускать.

Приседать и вставать,

Приседать и вставать.

Прыгать и скакать,

Прыгать и скакать.

**Физ.минутка «По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке, (Дети идут шагом)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, ( прыгают на двух ногах)

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух! ( приседают на корточки)

**Физ.минутка «Зайчики»**

Скок-поскок,

скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. Движения по тексту стихотворения.

**Физ.минутка «Пальчики»**

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова

«захотели поиграть» пальцы свободно двигаются

**Физ.минутка «Один, два, три, четыре, пять»**

Один, два, три, четыре, пять —

топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять —

хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять —

занимаемся опять

**Физ.минутка «Три медведя»**

Три медведя шли домой (Дети шагают на месте вперевалочку.)

Папа был большой-большой. (Поднять руки над головой, потянуть вверх.)

Мама с ним поменьше ростом, (Руки на уровне груди.)

А сынок — малютка просто. (Присесть.)

Очень маленький он был, (Присев, качаться по-медвежьи.)  
С погремушками ходил. (Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Дети имитируют игру с погремушками.)

**Физ.минутка «Раз-два»**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два —

руки вниз.

**Физ.минутка «Снежинки»**

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок,

Кружатся снежинки,

Белые пушинки,

Полетели, понеслись.

И под елку улеглись.

Тихо спят снежинки,

Белые пушинки.

Но подул тут ветерок,

Закружился наш снежок.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.