**Комплекс физминуток**

\*\*\*

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей! (Руки вытянуты, ладоши вниз.

Дождинки пляшут, Потряхивают руками, топают

Как живые, ногами.)

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт! (Наклоняются, садятся.)

\*\*\*

Зайки, где вы пропадали?

Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)

А капусту вы не ели?

Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

Так попробуй нас догнать!

\*\*\*

Сначала буду маленьким, (Присесть,

К коленочкам прижмусь. обнять колени руками,

Потом я вырасту большим, встать,

До неба дотянусь. поднять руки вверх, встать на носочки.)

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо. ( Машут руками на лицо.

Закачалось деревцо. Качаются из стороны в сторону.

Ветер тише, тише, тише. Приседая, машут руками вверх- вниз.

Деревцо всё выше, выше. Тянутся вверх.

\*\*\*

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю тихо сели.

\*\*\*

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал ─

Не споткнулся, не упал.

\*\*\*

Птички в гнёздышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

\*\*\*

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

\*\*\*

Мы играли, мы играли,

Наши пальчики устали.

А теперь мы отдохнём

И опять играть начнём.

\*\*\*

Мы снежинки, мы пушинки,

Покружиться мы не прочь.

Мы снежинки - балеринки,

Мы танцуем день и ночь.

Встанем вместе все в кружок ─

Получается снежок.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так ─

Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

\*\*\*

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

\*\*\*

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

\*\*\*

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

\*\*\*

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

- Отчего-ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова -

Раз, два и готово.

\*\*\*

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос.

Значит, надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.

**МЫШИ**

Вышли мыши как-то раз.

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре — мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный гром —

Убежали мыши вон.

**РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА**

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

**РАЗ-МЫ ВСТАЛИ**

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

**ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ**

Лучшие качели — гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. Кто весь век качается — да, да, да! Тот не огорчается никогда!

**МЫ КАТАЛИСЬ**

Мы катались на качелях.

Обошли все карусели.

Раз, два! Раз, два!

Закружилось голова.

**КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ**

Когда я буду маленький,

В комочек я сожмусь. Когда я вырасту большой, До лампы дотянусь.

**У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ**

У оленя дом большой.

Не пройти дом стороной. Заяц по лесу бежит, В дверь к оленю постучит. Тук, тук — дверь открой. Там в лесу охотник злой. Зайка,зайка,забегай, Лапу мне скорей давай.

**РАЗ, ДВА, ТРИ**

Раз, два, три, четыре, пять — Можно все пересчитать: Сколько в комнате дверей, В переулке фонарей, Сколько дождичка из тучек. Сколько на еже колючек.

**У МЕДВЕДЯ**

У медведя дом большой, А у зайки маленький. Наш медведь домой пошел. Поскакал и заинька.

**РЫБКИ**

Рыбки весело плескались В чистой свеженькой воде. То согнутся, разогнутся. То зароются в песке. Приседаем столько раз Сколько рыбок здесь у нас. Сколько чаек у нас9 Столько мы подпрыгнем раз.

**МЕДВЕЖАТА**

Медвежата в чаше жили. Нежно, радостно дружили. Вот так, вот так Медвежата те дружили. Мишки фрукты собирали. Дружно яблоньку качали,

Вот так, вот так

Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так

К солнцу лапы поднимали.

**24 ЛАДОШКИ**

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —

Гусь молодой.

Указател ьн ый пой мал,

Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот.

- Вот!

**25. МЫ БОКСЕРЫ**

Мы боксеры, мы штангисты.

Бегуны и футболисты.

Мы плывем через моря.

Всюду есть у нас друзья.

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

**ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ**

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

**ДУБ**

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

**ЗАЙКА**

Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Надоело зайке спать, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так, Надо зайке поскакать.

**ДЛЯ РУК**

Вот помощники мои (Руки вперед).

Их как хочешь поверни.

Покрутили, повертели

И работать захотели.

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы писать,

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

На носочках выше, выше,

И спокойнее подышим.

**КАК ЖИВЕШЬ?**

Как живешь? (Вот так)

Как идешь?

Как бежишь? Ночью спишь?

Как даешь?

Как берешь?

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как грозишь?

**ПЧЕЛЫ**

Пчелы в ульях сидят

И в окошко глядят

Порезвиться захотели,

Друг за другом полетели.

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).

Мы по лесу идем, Листья сыплются дождем, Ветер поднимается, Листья опускаются.

Мы шагаем, мы шагаем, Никогда не отстаем, Руки кверху поднимаем, Приседаем и встаем.

Мы шли, мы шли,

Белый гриб нашли.

Раз — грибок, два — грибок -

Положили в кузовок.

Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.

Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)

Три, четыре — самолет (Руки в стороны),

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили.

Тик-так, тик-так,

Целый день вот так. (Руки на пояс, наклоны в сторону).

**На зарядку** солнышко

Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Пошли в лесок,

Нашли грибок:

Один грибок, второй грибок,

Вот и полный кузовок.

НА ЛУГУ

Раз, два, три, четыре, пять, Вышли дети погулять. Разбежались по лугу

Рвать лютики, ромашки, Розовые кашки!

Дружно рвал весь первый класс, Вот какой букет у нас.

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Встали, дети, скажем тихо:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать.

На носочки поднялись,

Ручки опустили,

А теперь присели.

Коленки обхватили.

Снова встали — ноги вместе

И уже сидим на месте

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Желтый, красный, голубой — Не угнаться за тобой!

Прилетели птички, Птички — невелички, Весело скакали, Зернышки клевали.

Дружным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Ну-ка вместе сделаем Вот гак!