**Физкультминутки, которые нравятся мне и моим детям**

*(движения выполняем те, которые соответствуют словам в данных физкультминутках)*

**Физкультминутки на чувашском языке:**

1. Эпě руль умне ларатãп (вращение имитированного руля)

Эпě ҫул ҫине пãхатăп (смотрим в разные стороны)

Эпě тимлě, тимлě, тимлě .

Вара пулěҫ пурте сывă.

1. Уҫă ҫилě вěрчě, вěрчě.

Пит-куҫа вăл уҫăлтарчě,

Йывăҫа та хумхантарчě.

Майěпен вара лăпланчě.

**Пальчиковая гимнастика на чувашском языке:**

1. Ку манăн астте,

Ку манăн асанне,

Ку вара атте, анне,

Пěчěккиҫě – пултăм эп.

(Показываем каждый палец по очереди)

1. Сывлăх сунатăп! (5 хутчен)

( Пальчики левой и правой руки соединяем по очереди)

Сывă пул!( 5 хутчен)

(Пальчики левой и правой руки отсоединяем по очереди друг от друга)

**Физкультминутки на русском языке:**

1. Утром бабочка проснулась,

Подтянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась,

Два – изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре – улетела.

1. В небе плавает луна,

В облака зашла она.

1,2,3,4,5 – можем мы луну достать (прыгаем).

6,7,8,9,10 и обратно перевесить (руки вверх и в стороны).

1. В понедельник я купался,

А во вторник рисовал,

В среду долго умывался,

А в четверг в футбол играл,

В пятницу я прыгал, бегал,

Очень долго танцевал,

А в субботу, в воскресенье целый день я отдыхал (хлопаем в ладоши).