***Физминутки для дошкольников:***

**Киска**

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

**Котята**

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

**Мишки**

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так

(выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)

**Звериная зарядка.**

Раз – присядка, два – прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало – начинает все сначала.

**Дикие животные**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу,

Топтался и рычал.

Хотел он очень меда

А где достать – не знал.

**Пингвины**

Идут себе вразвалочку,

Ступают вперевалочку

Пингвин-папа,

Пингвин-мама

И сынишка пингвинишка

В черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

\*\*\*\*

Руки подняли и покачали.

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули.

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем.

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем.

Крылья сложили назад.

**Птички и ветер**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают, (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там не тронет их никто.

**Попугай**

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(руки в стороны, влево, вправо)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(потянуться на носках, руки вверх)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(делать приседания)

Прыгал, кланялся, шалил,

(наклоны головы или туловища вперед)

С малышами говорил.

\*\*\*\*

Мы к лесной полянке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнем,

А потом гулять пойдем.

1, 2, 3, 4, 5

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подымем выше

И легко-легко подышим…

Раз, два! – выше голова,

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – тихо сесть.

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – за стол тихонько сядь.

**Разминка**

Все движения разминки

повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе – хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

\*\*\*\*

Раз – руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два – три нагнулись. пол достали

А четыре – прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

\*\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть,

Потянуться, отдохнуть.

\*\*\*

Руки к солнцу поднимаю

И вдыхаю, и вдыхаю.

Ну, а руки опускаю,

Воздух тихо выдыхаю.

Это очень хорошо.

Что сегодня дождик шел!

(поднимаем ручки через стороны вверх,

делая вдох через нос.

Через стороны опускают руки и тихо

произносят на выдохе: «Ф – Ф – Ф»)

**С добрым утром!**

– С добрым утром, глазки! (поглаживают веки глаз)

– Вы проснулись? (смотрим в бинокль)

– С добрым утром, ручки! (поглаживаем)

– Вы проснулись? (хлопаем)

– С добрым утром, ножки!

– Вы проснулись? (топают)

– С добрым утром, солнце! (раскрывают руки навстречу солнцу)

**Доброе утро**

- Доброе утро! – птицы запели.

(дети машут руками)

Добрые люди встают с постели;

(показывают, как просыпаются, потягиваются)

Прячется все темнота по углам,

(разбегаются, прячутся за мебелью)

Солнце вошло и идет по делам!

(возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте)



**Робот**

Стоит робот на дороге,

У него не гнутся ноги,

Может он махать руками,

Может он моргать глазами,

Может головой кивать,

Раз, два, три, четыре, пять.

\*\*\*\*

Пошли детки гулять

Стали листья собирать:

Красный листик, желтый листик…

А потом давай считать:

Один, два, три, четыре, пять!

Сколько листиков собрали?

Пять!

С листьями осенними будем мы играть

С листьями осенними будем танцевать!

**Листочки**

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 снова сели