**Физкультминутки на тему зимы**

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими покидались,

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить-

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатили,

Друг на друга водрузили,

Сверху третий, малый ком,

Снег стряхнули с рук потом.

 \*\*\*

Вот студёною зимой

Ветер дует ледяной

И вздымает снега тучу-

Он суровый и могучий.

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит,

Ну а снег летит, летит.

Но утихла злая вьюга,

Солнце светит в небесах.

Скачет по полю лиса.

Ну а мы чуть-чуть пройдёмся

И домой опять вернёмся.

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать.

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги.

Мы идём, идём, идём

И к себе приходим в дом.

**Физкультминутка на тему рисования**

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут,

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведём,

В воздухе мы рисовать начнём.

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём,

Рисовать опять начнём.

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

Мы старались-рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмём,

Снова рисовать начнём.

Мы старались-рисовали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы все вздохнём,

Снова рисовать начнём.

 \*\*\*

**Физкультминутка "Деревья"**

Станем мы деревьями (шагают на месте)

Сильными, большими. (ноги на ширине плеч руки на поясе)

Ноги - это корни,

Их расставим шире.

Чтоб держали дерево, (кулак на кулаке)

Падать не давали,

Из глубин подземных (наклоны ладони чашечкой)

Воду доставали.

Наше тело - прочный ствол, (разогнуться ладонями по телу сверху - вниз)

Он чуть - чуть качается. (наклоны вправо-влево)

И своей верхушкой (руки над головой шалашиком)

В небо упирается.

Наши руки-ветви (раскрыть ладони развести пальцы)

Крону образуют.

Вместе им не страшно, (качают головой)

Если ветры дуют.(качают руками над головой)

 \*\*\*

**Разминки**

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Так осанку мы исправим,

Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад).

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем

При любой погоде (Руки перед грудью, рывки руками в стороны).

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим.

Мы меняем их местами,

Дружно двигаем руками (Одна прямая рука вверх, другая вниз, резким движением одна рука опускается, а другая одновременно поднимается).

Спину тоже разминаем,

Взад-вперёд её сгибаем (Наклоны вперёд-назад).

Поворот за поворотом,

То к окну, а то к стене.

Выполняем упражненье,

Чтобы отдых дать спине (Повороты корпуса вправо и влево).

Приседаем, раз-два-три,

Не бездельничай, смотри.

Продолжаем приседать,

Раз-два-три-четыре-пять (Приседания)

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте (Ходьба на месте).

Хоть приятно разминаться,

Продолжаем заниматься.

 \*\*\*

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо-влево (Вращение головой).

А теперь руками крутим-

И для них разминка будет (Вращение рук вперёд и назад).

Тянем наши руки к небу,

В стороны разводим (Потягивания-руки вверх и в стороны).

Повороты вправо-влево

Плавно производим (Повороты туловища вправо-влево).

Наклоняемся легко,

Достаём руками пол (Наклоны вперёд).

Потянули плечи, спинки,

А теперь конец разминке.

**Физкультминутка «Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели. Травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко (Движения соответствуют тексту).

 \*\*\*

**Физкультминутка «Буратино»**

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл-

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать (Движения соответствуют тексту).

 \*\*\*

**Физкультминутка «Три пингвина»**

Три пингвина шли домой.

Папа был большой - большой (Ходьба на месте на носках),

Мама с ним пониже ростом (Ходьба на месте, колени полусогнуты),

А сынок – Малышка просто (Присесть).

Очень маленький он был,

С погремушками ходил:

Дзинь–дзинь-дзинь,

Дзинь-дзинь-дзинь (Трясти воображаемыми погремушками в согнутых руках).

 \*\*\*

**Физкультминутка «Счёт»**

Раз - подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять (Движения соответствуют тексту).

**Физкультминутка «Самолёты»**

Самолёты загудели (Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (Руки в стороны, наклоны в стороны),

На поляну тихо сели (Руки к коленям),

Да и снова полетели (Руки в стороны, наклоны в стороны).

Ла-ла-ла (Три хлопка)

Мила в лодочке плыла (Наклон вперёд, махи руками в стороны).

Лу-лу-лу (Три хлопка)

Слава взял пилу (Движение рук как при распиле дров).

Ул-ул-ул (Михаил уснул) (Присесть, руки под щёку).

 \*\*\*

**Гимнастика «Как живешь?»**

Как живёшь?

- Вот так! (Показать поднятый большой палец)

А плывёшь?

- Вот так! (Махи руками как при плавании)

Как бежишь?

- Вот так! (Бег на месте)

Вдаль глядишь?

- Вот так! (Руку приложить ко лбу, как будто смотришь вдаль)

Ждёшь обед?

-Вот так! (Руки сложить перед грудью друг на друга)

Машешь вслед?

-Вот так! (Помахать правой рукой)

А шалишь?

-Вот так! (Произвольные движения)

Ночью спишь?

-Вот так! (Приложить сложенные ладони под щёку)