**Физминутки в Дет.Сад.  
 «Капуста»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем, (сгибания и разгибания кистей рук)

**–Пальчики**

 Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова «будут паль­чики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

**Весело в лесу**  
Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли. (Прыжки на месте.)  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (Ходьба на месте.)  
Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (Потягивания — руки вперёд.)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (Прыжки на месте.)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (Бег на месте.)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)  
Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)  
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)  
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)

**Самолёт**  
Полетели, полетели,  
Вперёд руками завертели.  
А потом наоборот —  
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**– Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.