**Комплексы физкультминуток (ноябрь--декабрь)**

*Обуваемся*

Я умею обуваться,

Топать ногами.                                                        *Если только захочу,*

Я и маленького братца                                            *Руки перед грудью,*

Обуваться научу.                  *показывают "маленького братца".*

Вот они, сапожки,                                                 *Наклон вперед.*

Этот с правой ножки,                                                *Погладить правую ногу.*

Этот с левой ножки.                                                 *Погладить левую ногу.*

*Снегопад*

Белый снег, пушистый.                                           *Взмахи руками.*

В воздухе кружится                                                *Повороты вокруг себя.*

И на землю тихо

Падает, ложится.                         *Опуститься на корточки.*

*Машина- 1*

Шла по улице машина,                                        *Двигаться в заданном*

Шла машина без бензина,                                 *направлении, вращая*

Шла машина без шофера,                                 *воображаемый руль.*

Без сигнала светофора,

Шла, сама куда не зная,

Шла машина заводная.

*Машина - 2*

Завели машину: ш-ш-ш.                         *Вращения руками перед грудью*

Накачали шину: ш-ш-ш. "Насос".                        *Вращение воображаемого*

Улыбнулись веселей и поехали скорей.                *руля.*

*Хлоп - топ*

Мы ручками похлопаем:

Хлоп, хлоп, хлоп.

Мы ножками потопаем:

Топ, топ, топ.

*Весенний дождь*

Поутру надел на ножки         *"Пробегать" пальчиками одной руки по другой*

Дождь хрустальные сапожки.                 *от предплечья к кисти.*

Где наступит сапожок                                *Похлопывать руки ладонями.*

Там раскроется цветок.

От дождя травинки

Распрямляют спинки.                                        *Поглаживать руки ладонями.*

*Солнышко*

На носочки встанем,

Солнышко достанем.

До пяти считаем,

Руки поднимаем.

*Радуга*

В небе радуга висит                                 *В воздухе "нарисовать" радугу.*

Детвору веселит.         *Потянуться вверх и помахать кистями рук.*

С нее, как с горки,                                        *Опустить руки вниз.*

Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.            *Загибать пальцы на руке.*