**Физминутки**

1. Помахали мы крылами,

покружились над полями,

а теперь мы стали львами,

покачали головами;

зарычали друг на друга, замолчали от испуга.

2. Руки подняли и покачали - это деревья в лесу,

руки согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.

В сторону руки, плавно помашем - это к нам птицы летят.

Как они тихо садятся покажем -

крылья сложим назад.

3. Для проведения данной физминутки используются наглядные пособия.

Сколько точек будет в круге, столько раз поднимем руки.

Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов

и присядем столько раз, сколько уточек у нас.

На носочки встанем, потолок достанем и тихонько сядем.

4. Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо.

Ветерок все тише, тише - деревцо все выше, выше.

5. Много ль надо нам ребята, для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата, а на них огромный круг,

а потом - еще кружочки, треугольный колпачок.

Вот и вышел очень очень развеселый чудачок!

6. Две сороконожки бежали по дорожке,  
бежали, бежали, друг друга догоняли.  
Так крепко обняли, что еле их разняли!

7. Вот - помощники мои,  
их как хочешь поверни.  
По дороге белой, гладкой,  
скачут пальцы как лошадки,  
цок-цок, цок-цок, скачет резвый табунок.

8. Зайчик беленький сидит и ушами шевелит

вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть

хлоп, хлоп, хлоп, хлоп надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять надо зайке поскакать

скок, скок, скок, скок надо зайке поскакать.

9. Пчелы в улиях сидят и в окошечко глядят,

порезвиться захотели, друг за дружкой полетели.

10. 1, 2, 3, 4, 5 - все умеем мы считать.  
Раз! Подняться, потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

11. Вышли уточки на луг: кря-кря- кря,  
прилетел веселый жук: ж-ж-ж,

гуси шеи выгибают, клювом перья расправляют.

Звонко квакает лягушка: ква-ква-ква.

Ветер ветки раскачал: р-р-р.

Зашептал в реке камыш: ш-ш-ш.

12. Влево наклонись, вправо наклонись,  
вниз опустись- вверх поднимись.

А теперь чуть-чуть- попрыгай:

влево, вправо наклонись и тихонечко садись.

13.Совушка- сова, большая голова.

На суку сидит, головой вертит.

Крыльями - хлоп-хлоп, ножками - топ-топ.

14.Учитель входит, надо встать, учитель сесть позволит, сядь.

Парта - это не кровать и на ней нельзя лежать.

15. У оленя дом большой,

смотрит он в свое окно,

зайка по лесу бежит,

в дверь к нему стучит.

Стук, стук, мне открой,

там в лесу охотник злой,-

«зайка, зайка забегай,

лапу мне давай».

16. Витя шел, шел, шел.  
Белый гриб нашел.

Раз грибок, два грибок, положил он в кузовок.

17.Маша шла, шла, шла, Маша ягодку нашла.

Опустилась, подняла . «Ах, какая ягодка!"

18.Где Ваши ладошки? Тут, тут, тут.

А в ладошках пальчики живут.

Пальчики трудились, не ленились.

Лепили, лепили, рисовали,

строили, строили, хорошо играли, а потом, а потом ? Устали.

19.А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).

Руки в сторону согнули,

вверх подняли, помахали,

спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

на носочки поднялсь, опустили руки вниз.

20. Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали,

вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

Бабочки летали, крылышками махали.

Дружно хлопаем, ножками топаем!

Хорошо мы погуляли и немножечко устали!

21. Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики,  
прыг, скок, прыг, скок,

сели травушку покушали, тишину послушали.

22. Я на уроке сижу (два наклона сидя в сторону),  
я читаю и пою (руки вверх),

считаю: раз, два (руки вверх),

я пою, учу слова (руки вниз).

23. Утром встал гусак на лапки,  
приготовился к зарядке.  
Повернулся влево, вправо,  
приседанье сделал справно,  
клювиком почистил лук

и скорей за парту плюх.

24. Раз к зайчонку на обед  
прискакал дружок сосед.  
На пенек зайчата сели

и морковочку поели.

25. А сейчас мы с Вами дети улетаем на ракете.  
На носки поднялись, а потом - руки вниз.

1, 2, 3, - вот летит ракета ввысь!

26. Руки в стороны - в полет отправляем самолет.  
Правое крыло вперед, левое крыло вперед.

1, 2, 3, 4 - полетел наш самолет.

27.Наклоняемся вперед, руки в стороны.

Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.

1, 2, 3, 4 - завертелись, закружились.

28. 1, 2 - стоит ракета, 3, 4 -самолет.

1, 2 - хлопок в ладоши, а потом на каждый счет.

1, 2, 3, 4 -руки выше, плечи шире.

1, 2, 3, 4 и на месте походили.

Как солдаты на параде,

мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, правой - два,

посмотрите все на нас!

29. Прибежали, прибежали,  
ежики, ежики,  
наточили, наточили,  
ножики, ножики.  
Прискакали, прискакали  
зайчики, зайчики.

Ну-ка вместе, ну-ка дружно:

«Девочки! Мальчики!»

30. Ванька-встанька  
приседай-ка,  
непослушный ты какой,  
нам не справиться с тобой.

31. Мы писали, мы писали, а теперь мы тихо встали.

Ножками потопаем, ручками похлопаем,

теперь пальчики сожмем и опять писать начнем.

32. Гуси серые летели, на лужайке тихо сели.

Походили, поклевали, потом быстро побежали.

«Мы умеем быстро бегать, любим прыгать и скакать ,

1,2, 3, 4, 5 ни за что нас не поймать.»

33. Мы писали, мы "писали, наши пальчики устали,

а теперь мы отдохнем и опять писать начнем.

34. На зарядку солнышко поднимает нас,  
поднимаем руки мы по команде: « раз»,

а над нами весело шевелит листва,

опускаем руки мы по команде: «два!»

35. Сколько раз ударю в бубен,  
столько раз дрова разрубим,  
приседаем столько раз,  
сколько мячиков у нас.  
Сколько покажу кружочков,  
столько сделаем прыжочков.

36. Лучшие качели - гибкие лианы (дети раскачиваются вперед, вправо, влево).

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто-то век качается да-да-да (хлопки в ладоши),

тот не огорчается ни-ког-да! (прыжки).

37.Топай, мишка,  
Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

38. - Вы, наверное устали?

* Да!
* И поэтому все встали.
* Дружно вытянули шеи

И, как гуси, зашипели «ш - ш - ш!»

Пошипели, помолчали.

И, как зайки, поскакали.

Поскакали, поскакали.

И за кустиком пропали.

39. Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.

А потом все дружно встали.

Великанами мы стали.

40.Огуречик, огуречик!

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет.

Тебе хвостик отгрызет!

41.Мы сейчас все дружно встанем.

Отдохнем мы на привале ...

Вправо, влево повернись.

Наклонись и подтянись,

Лапки вверх и лапки вбок.

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку.

Молодцы, мои зайчишки!