**Физминутки**

**«Самолет»**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, Махать руками, словно крыльями.

И дома, и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. Несколько глубоких приседаний.

**«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 две вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

**«Солнце»**

Солнце глянуло в кроватку,

1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться -3,4

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.