**ФИЗ МИНУТКИ**

Хомка - хомка хомячок (*надуваем щёки)*  
Полосатенький бочок (*делать движения по тексту)*  
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт  
Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хомка сильным хочет стать.

\*\*\*

*Эту песенку можно петь на мелодию русской народной песни "Во поле береза стояла". Первый куплет звучит тихо, а второй чуть живее и звонче.*

Мы в ладошки тихо ударяем,  
Мы в ладошки тихо ударяем,  
Вот как, вот как ударяем,  
Вот как, вот как ударяем.

Громко мы в ладошки ударяем,  
Громко мы в ладошки ударяем,  
Вот как, вот как ударяем,  
Вот как, вот как ударяем.

\*\*\*

Медвежата в чаще жили   
Головой своей крутили   
Вот так, вот так (*круговые движения головой)*   
Головой своей крутили  
Медвежата мед искали   
Дружно дерево качали   
Вот так, вот так, *(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)*   
Дружно дерево качали  
А потом они ходили (*ходьба по-медвежьи)*   
И из речки воду пили   
Вот так, вот так,   
И из речки воду пили (*наклоны туловища вперед)*  
А потом они плясали  (*пружинка с поворотом туловища влево и вправо)*   
Лапы выше поднимали  (*прыжки, хлопая руками вверху)*   
Вот так, вот так,   
Лапы выше поднимали

\*\*\*

Мы ногами топ, топ   
Мы руками хлоп, хлоп   
Мы глазами миг, миг   
Мы плечами чик, чик   
Раз сюда, два сюда  *(повороты туловища вправо и влево)*Повернись вокруг себя   
Раз присели, два привстали   
Сели, встали, сели, встали   
Словно ванькой-встанькой стали   
А потом пустились вскачь *(бег по кругу)*   
Будто мой упругий мяч   
Раз, два, раз, два  *(упражнение на восстановление дыхания)*   
Вот и кончилась игра.

\*\*\*

Заинька, попляши,   
Серенький, попляши!  
Вот так, вот сяк попляши! ( *весело танцуем )*

Заинька, подбодрись,   
Серенький, подбодрись!  
Вот так, вот сяк подбодрись! ( танцуем, ручки на поясе )

Заинька, топни ножкой,   
Серенький, топни ножкой,   
Вот так, вот сяк топни ножкой.  *( топаем то левой, то правой ножкой )*

Заинька, повернись,   
Серенький, повернись!  
Вот так, вот сяк повернись!  
Заинька, походи,   
Серенький, походи!  
Вот так, вот сяк походи!  
Заинька, поклонись,   
Серенький, поклонись!  
Вот так, вот сяк поклонись!

\*\*\*

Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты -   
Два крыла (*махнуть ручками),*  
Одна кабина (*качнуть головой)*  
Сзади мощная турбина (*качнуть попой)*  
Разбежались и взлетели -   
Полетели, полетели.  
Там внизу остался дом -   
Мы махнём ему крылом!  
Выше облака и тучи,  
Выше - выше, круче - круче!  
По воздушным ямкам (*ныряем по воздуху*)  
Пристегните лямки!

\*\*\*

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.  
Носок - пятка, носок - пятка,  
а теперь пойдём в присядку.  
Приседаем, приседаем   
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.  
А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.

\*\*\*

На лесной полянке в ряд,   
Звери делают зарядку.   
Заяц головой вращает-   
Мышцы шеи разминает.   
Делает старательно каждое движенье,   
Очень ему нравится это упражненье.   
Полосатенький енот   
Изображает вертолёт:   
Лапками машет назад и вперед,   
Словно собрался в далёкий полёт.   
Серый волк немного сонный,   
Выполняет он наклоны:   
"Ты, волчишка, не ленись!   
Вправо, влево наклонись,   
А потом вперёд, назад,   
Получишь бодрости заряд!   
Медвежонок приседает,   
От пола пятки отрывает,   
Спинку держит прямо-прямо!   
Так учила его мама.   
Ну а белки, словно мячики   
Дружно прыгают и скачут!

\*\*\*

Мы в ладоши хлопать любим   
И хлопаем всегда (*2 раза)*   
Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим   
И топаем всегда (*2 раза)*   
Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим   
И кружимся всегда (*2 раза)*  
Да-да, да-да, и кружимся всегда!

\*\*\*

Рано утром на полянке   
Так резвились обезьянки:   
Правой ножкой топ, топ   
Левой ножкой топ, топ!   
Ручки вверх, вверх, вверх!!!  
Кто поднимет выше всех???

\*\*\*

Хлоп! Раз, еще раз   
Мы похлопаем сейчас.   
А потом скорей-скорей  
Хлопай-хлопай веселей!  
Пальчик о пальчик тук да тук,   
Хлопай, хлопай, хлопай!  
Пальчик о пальчик тук да тук,   
Топай, топай, топай!

\*\*\*

Покажи ка мне ладошки  
И похлопай ты немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп,  
Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотри (сделать любое движение)  
Точно всё ты повтори.  
Раз-два-три,  
раз-два-три.  
А теперь покажем ножки   
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ,   
Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко  *(произвольные движения руками и ногами)*Раз-два-три, раз-два-три.

\*\*\*

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  
Мы руки все подняли  
И дружно опустили.  
И сели все в волшебный самолёт. *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*  
Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж  *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*  
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*Полетели...

\*\*\*

Комары и мошки,  
Тоненькие ножки  
Пляшут по дорожке.  *(приплясываем, держа ручки на поясе)*  
Ножками топ - топ! (*топаем ножками)*Ручками хлоп - хлоп! *(хлопаем ручками*)  
Близко ночь - улетели прочь! (машем ручками, как крыльями)

\*\*\*

На поляне два жука  
Танцевали гопака: *(танцуем, ручки на поясе)*  
Правой ножкой топ, топ! *(топаем правой ножкой)*  
Левой ножкой топ, топ! *( топаем левой ножкой)*Ручки вверх, вверх, вверх!  
Кто поднимет выше всех?*(встаём на носочки, тянемся вверх*)

\*\*\*

Тень - тень - потетень,  
Села кошка под плетень. *( сидим на корточках )*Налетели воробьи. *( машем ручками, как крыльями* )  
Хлопни им в ладошки *(хлопаем в ладошки )*Улетайте, воробьи,  
Берегитесь кошки. *( грозим пальчиком* )

\*\*\*

**Про сороконожку**  
(*рассказывая стишок, выполняйте соответствующие движения*):

Две сороконожки   
Бежали по дорожке.  
*(пощекочите шейку малыша, за ушками по ходу мимических мышц*)  
Все бежали и бежали,  
Все друг дружку догоняли.  
Как друг дружку догнали, (*дотроньтесь до носика)*  
Так друг дружку обняли.  
Так друг дружку обняли,  
Что едва мы их разняли! *(обнимите и прижмите детку к себе, а потом подуйте на него и потормошите)*

\*\*\*

*Напевая песенку на самый незатейливый мотив, хлопая и побуждая детку повторять движения за вами:*

Детки хлопать все умеют,  
Своих ручек не жалеют.  
Вот так, вот так, вот так,  
своих ручек не жалеют.

Детки топать все умеют,  
Своих ножек не жалеют.  
Вот так, вот так, вот так,  
Своих ножек не жалеют.

\*\*\*

Сели - встали, сели - встали.  
До земли рукой достали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.

\*\*\*

**игра “Наши пальцы”**

Дружно пальцы встали в ряд (*покажите ладони)*

Десять крепеньких ребят (*сожмите пальцы в кулак)*

Эти два – всему указка (*покажите указательные пальцы*)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка *(продемонстрируйте средние пальцы*)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (*покажите безымянные пальцы)*

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (*вытяните мизинцы*)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них (*покажите большие пальцы*)

Два больших и удалых (*остальные пальцы сожмите в кулак)*

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо (*руками машем себе в лицо)*

Закачалось деревцо *(руки вверх и качаемся*)

Ветерок все тише, тише (*медленно приседаем*)

Деревцо все выше, выше (*медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)*

Как на горке снег, снег *(встаем на носочки, руки вверх*)

И под горкой (*приседаем)*

И на елке (*встаем, руки в стороны)*

И под елкой (*обхватываем себя руками*)

А под снегом спит медведь (*пальчик к губам)*

Тише, тише, не шуметь (*шепотом, поворачиваясь в разные стороны)*

\*\*\*

**Бег на месте**

Встали строем, как солдаты.

Бег на месте, аты-баты!

Побыстрей! Коленки выше!

Замедляем бег. Потише!

Дышим ровно, глубоко,

Медленно идем, легко.

Раз и два – считаем вместе.

Три, четыре. Стой на месте!

\*\*\*

**Прыжки**

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики.

Волки зайцев напугали,

Зайцы быстро поскакали.

По дорожке прыг-скок,

Не догонит серый волк.

\*\*\*

**Велосипед**

Все на коврик улеглись,

Ножки все подняли ввысь.

Лежа, на велосипеде

Быстро мы сейчас поедем.

Резво крутим мы педали,

Пока ножки не устали.

Все, приехали, слезай!

Быстро на ноги вставай!

\*\*\*

Успокаиваем дыхание

Хорошо позанимались.

Все трудились, все старались.

Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали,

Но, сильней и крепче стали.

Ежедневная зарядка

Помогает быть в порядке.

Утренние упражненья

Поднимают настроенье.

\*\*\*

**Водные процедуры**

Снять усталость без следа

Помогает нам вода.

Умываемся под краном

Чисто-чисто, без обмана.

Полотенцем трем мы тело,

Что б оно порозовело.

Это, дети, очень мудро –

Начинать с зарядки утро.