***Приложение 3***

***Физминутки***

\*\*\*

В шапочках желтых мы стали цыплята, *Ребенок машет руками, как цыпленок крылышками.*В шапочках белых мы стали зайчата, *Показывает заячьи ушки*
В шапочках красных мы стали грибочки, *Соединяет руки над головой*.
В шапочках черных – черника на кочках, *Присаживается на корточки*.
В шапочках синих дождинками стали *Встает, ставит руки на пояс*.
И по дорожкам легко поскакали. *Прыгает вперед на двух ногах.*

\*\*\*
Пау – пау – паучок,
Паутиновый бочок,
Паучок всё вверх ползёт,
Паутинку он плетёт.
Паутинка хоть тонка –
Крепко держит мотыльков.( *Образовать пальцами рамку. Затем соединить пальцы обеих рук в замок. Не разжимая замка, поднять пальцы и помахать ими как крылышками.)*

\*\*\*

Мы играли, рисовали,
*(круговые движения кистями рук)*
Наши пальчики устали.
*(движения кисти вверх-вниз)*
А теперь мы отдохнём
*(имитация движения волны)*
Рисовать опять начнём
*(круговые движения кистями рук)*

\*\*\*
*(повороты вокруг своей оси)*
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок ─
Получается снежок.

\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал заинька скакать.
*(подскоки на месте)*
Прыгать заинька горазд,
Он подпрыгнул десять раз
*(прыжки)*

\*\*\*
*(и.п. сидя)*
Спал цветок и вдруг проснулся,
*(встать, руки на поясе)*
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
*(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)*
Взвился вверх и полетел.
(бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

\*\*\*
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
*(наклоны корпуса в стороны)*
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.
*(встать на носки, руки поднять вверх и потянуться)*

\*\*\*
Гриша шел-шел-шел,
*(ходьба на месте)*
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
*(наклоны корпуса вперёд)*
Положил их в кузовок

\*\*\*
Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
*(руки вытянуты, ладоши вниз)*
Дождинки пляшут,
*(потрясти руками, потопать ногами)*
Как живые,
Пей, рожь, пей!

\*\*\*
Сначала буду маленьким,
*(присесть)*
К коленочкам прижмусь.
*(обнять колени руками)*
Потом я вырасту большим,
*(встать)*
До неба дотянусь.
*(поднять руки вверх, встать на носочки)*

\*\*\*
Ветер дует нам в лицо.
*(помахать руками на лицо)*
Закачалось деревцо.
*(покачаться из стороны в сторону)*
Ветер тише, тише, тише.
*(присесть, помахать руками вверх-вниз)*
Деревцо всё выше, выше.
*(потянуться вверх)*

\*\*\*
Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
*(присесть)*
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
*(легкий бег по кругу)*
И на землю тихо сели.
*(присесть)*
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
*(легкий бег по кругу)*
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.
*(присесть)*

\*\*\*

|  |  |
| --- | --- |
| Лебеди летят, | *2 взмаха руками вверх – вниз.* |
| Крыльями машут, |   |
| Склонились над водой, | *Руки в стороны, наклонить корпус вперёд, ногина ширине плеч.* |
| Качают головой, | *Повороты головы вправо – влево.* |
| Гордо и смело | *Выпрямляются, руки – вдоль туловища, ладони -* |
| Умеют держаться, | *вверх, ноги вместе.* |
| И тихо, тихо | *Приседают – ладони на полу.* |
| На воду садятся. |   |

\*\*\*

Мишка косолапый      Дети имитируют шаг медведя, руки на поясе.

По лесу идет,

Шишки собирает    Имитируют собирание шишек.

И ... в карман кладет.    Выполняют соответствующие движения.

Вдруг упала шишка    Кулачком дотрагиваются до лба.

Прямо мишке в лоб.

Мишка рассердился    Делают рассерженное выражение лица.

И ногою — топ!      Топают ногами.