***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, ноги на 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.