



## Комплекс физминуток.

\*\*\*

Дети шли, шли, шли.  
В огород зашли.  
Там увидели урода -  
И скорей из огорода.

\*\*\*

Приплыли тучи дождевые  
Лей дождик - лей!  
Дождинки пляшут,  
Как живые,  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склоняясь к земле зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт  
А тёплый дождик неугомонный  
Льёт, льёт, льёт!

(Руки вытянуты, ладоши вниз.  
Потряхивают руками, топают  
ногами.)

\*\*\*

Зайки, где вы пропадали?  
Мы в капусте отдыхали  
А капусту вы не ели?  
Только носиком задели.  
Вас бы надо наказать.  
Так попробуй нас догнать!

(Наклоняются, садятся.)

\*\*\*

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До неба дотянусь.  
(носочки.)

(Присесть,  
обнять колени руками,  
встать,  
поднять руки вверх, встать на


\*\*\*

Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

( Машут руками на лицо.  
Качаются из стороны в сторону.  
Приседая, машут руками вверх- вниз.  
Тянутся вверх.

\*\*\*

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер - полетели,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.



Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели.

\*\*\*

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал.

\*\*\*

Птички в гнёздышке сидят  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
И тихонько все летят.

\*\*\*

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

\*\*\*

Мы играли, мы играли,  
Наши пальчики устали.  
А теперь мы отдохнём  
И опять играть начнём.

\*\*\*

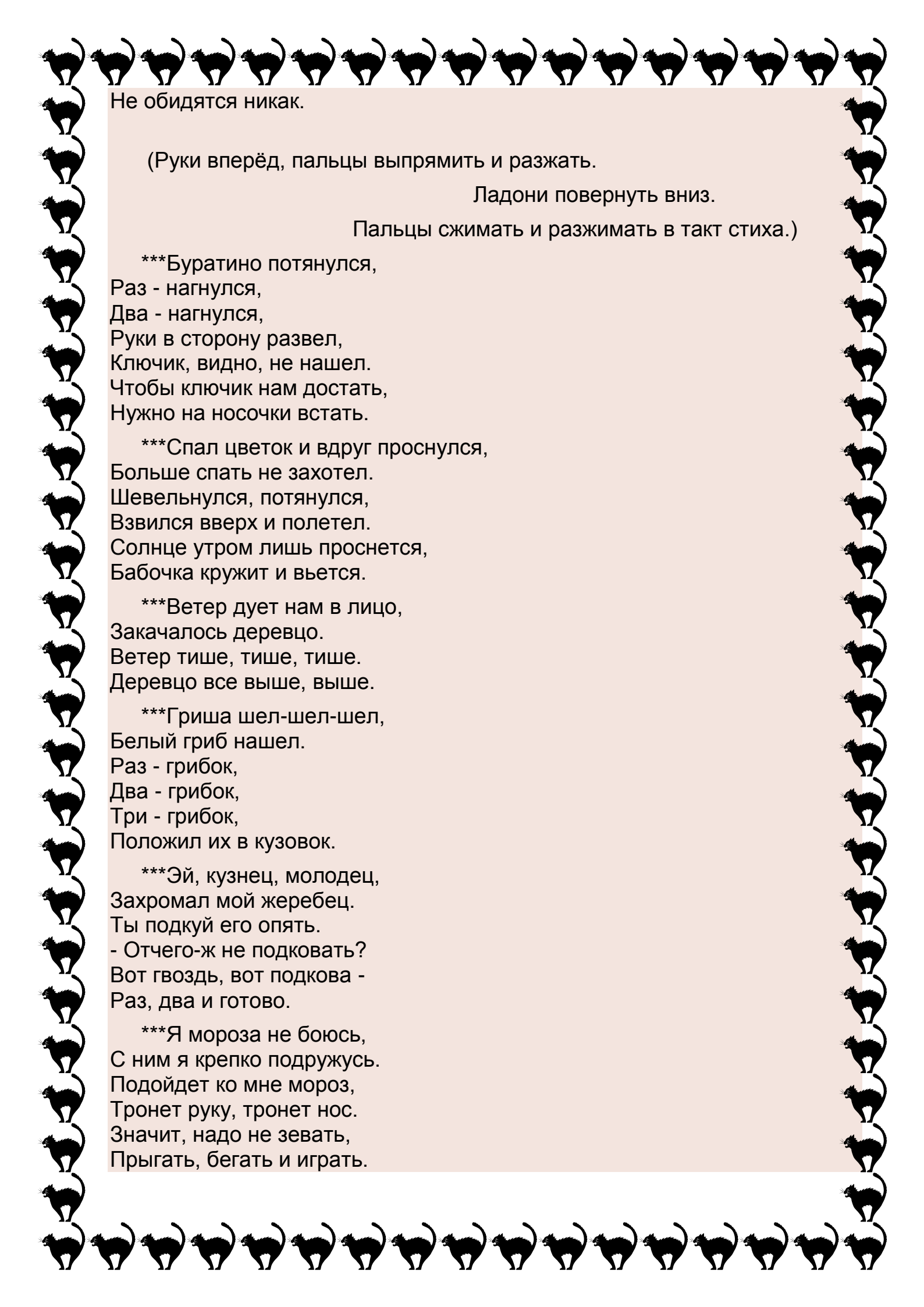
Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки - балеринки,  
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе все в кружок —  
Получается снежок.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал зайчика скакать.  
Прыгать зайчика горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Хочешь эдак, хочешь так —



Не обидятся никак.

(Руки вперед, пальцы выпрямить и разжать.

Ладони повернуть вниз.

Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

\*\*\*Буратино потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся,  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

\*\*\*Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.

\*\*\*Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.

\*\*\*Гриша шел-шел-шел,  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
Положил их в кузовок.

\*\*\*Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
- Отчего-ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова -  
Раз, два и готово.

\*\*\*Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.