**Физкультминутки**

Кошка лапки протянула *(дети протягивают руки вперёд),*

Спину мостиком прогнула *(прогибают спину, наклоняясь вперёд),*

Поцарапала дощечку *(шевелят пальцами рук),*

И уселась на крылечко *(слегка приседают, опираясь руками*

 *на колени),*

Но весёлый воробьишко

Пролетел над кошкой низко *(имитируют полёт воробья на месте)*

Мурка прыгнула, упала *(подпрыгивают, чуть приседают)*

Воробьишку не достала *(стоя прямо, разводит руки в* стороны

Моет лапоньки свои *(имитируют движения кошки)*

Обнаглели воробьи! *(качают головой, руки разводят в*

 *стороны).*

**\*\*\***

Шли по узенькой дорожке

Наши маленькие ножки.

Руки тоже помогали –

Всё махали и махали *(маршируют на месте, машут руками*

Остановка. Сели. Встали.

Снова дружно зашагали *(движения по тексту).*

Хлынул ливень, Грянул гром! *(хлопают в ладоши, топают ногами)*

Мы на цыпочках идём *(идут на месте на цыпочках чер лужи)*

Отряхнули руки, ноги,

Не устали мы с дороги! *(трясут поочерёдно руками, ногами).*

Качает травку ветерок *(покачиваются из стороны в*

 *сторону),*

Дрожат, дрожат травинки! *(быстро машут поднятыми над*

 *головой кистями рук)*

От гибких рук до тонких ног

Прогнулись наши спинки *(два раза прогибают спину)*

Нас крутит ветер заводной *(кружатся на месте)*

Болтает влево-вправо *(покачиваются)*

Но вот он стих порой ночной

И мы сидим устало *(приседают)*

А утром солнышко взошло,

Все радостно проснулись *(встают, потягиваясь)*

Ведь новый день улыбку шлёт,

Мы к солнцу потянулись! *(руки вверх).*

Давайте разомнёмся, физкульт-ура! *(маршируют)*

Ура!

Потянемся, прогнёмся,

Попрыгать нам пора! *(движения по тексту)*

Не будет в мышцах лени,

Нам с ней не по пути *(сгибают и разгибают руки)*

Прижми к груди колени,

Руками обхвати! *(поочерёдно поднимают колени обхватывая их руками)*

Наклоны влево-вправо

И два шага вперёд,

Стоим на месте прямо

И быстрый поворот *(движения по тексту)*

Назад два шага снова,

Вернулись на места *(движения по тексту)*

Так будем все здоровы

Хотя бы лет до ста! *(маршируют).*