**Физкультминутки**.

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки. Лучше, если физ. минутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***По ровненькой дорожке***

По ровненькой дорожке,

*Дети идут шагом,*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

*прыгают на двух ногах,*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

*приседают на корточки*

***Раз-два***

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

***Клен***

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

***Три медведя***

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*А сынок — малютка просто.

*Присесть.*Очень маленький он был,

*Присев,   качаться  по-медвежьи.*С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

***Пальчики***

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

***Зайка***

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

***Пальчики***

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*