**Комплекс физкульт. минуток**

\*\*\*

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

(руки вытянуты, ладоши вниз)

Дождинки пляшут,

(потрясти руками, потопать ногами)

Как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

(наклониться, присесть)

\*\*\*

Зайки, где вы пропадали?

Мы в капусте отдыхали

(трясутся от страха)

А капусту вы не ели?

Только носиком задели.

Вас бы надо наказать.

Так попробуй нас догнать!

\*\*\*

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)

\*\*\*

(ходьба высоко поднимая колени)

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

(присесть)

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

(подняться на носочки)

И тихонько все летят.

(помахать руками)

\*\*\*

(стоя на одной ноге)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

(поменять ногу)

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

\*\*\*

Мы играли, мы играли,

(круговые движения кистями рук)

Наши пальчики устали.

(движения кисти вверх-вниз)

А теперь мы отдохнём

(имитация движения волны)

И опять играть 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)

\*\*\*

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Хочешь эдак, хочешь так ─

Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

\*\*\*

Буратино потянулся,

(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

(наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел,

(руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел.

(повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки на поясе, подняться на носочки)

\*\*\*

(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