**Физкультминутка в детском саду для дошкольников**

****

**Во время проведения физкультминутки в детском саду воспитатель, (а впоследствии и сами дети) читает стихотворения, а дети движениями показывают то, о чем в нем говорится. Для дошкольников более старшего возраста  предоставляется право импровизации самим, а малышам должен помочь воспитатель.**

1.

Вырастем большими (дети становятся на пальцы ног, руки вверх).

Яблочек нарвем (имитируют срывание яблок обеими руками).

В корзиночки большие (разводят руки в стороны).

Мы их соберем (приседают, имитируя составления яблок).

2.

Столяры-молодцы,

Тешут стулья и столы.

Пилочками чики-чики,

Молотками туки-туки.

Чик-тук-туки, чик-тук-туки,

У нас к труду способные руки.

3.

Раз, два - все ныряют, (Приседания)

Три, четыре - всплывают,

Пять, шесть - на воде (Движения руками)

Крепнут ручки у детей,

Семь, восемь, что есть силы -

Все к берегу поплыли, (Руки на поясе, ходьба на месте)

Девять, десять - развернулись,

Обсушились, потянулись,

И разбежались, кто куда. (Сесть на стульчики).

4.

Серый зайчик сел и ждет, (Приседают)

Ловко ушками ведет. (Приложив руки к ушам то сгибают, то разгибают их)

Холодно зайчику стоять,

Будет он убегать. (Прыгают).

А побегав - отдыхать. (Садятся).

5.

Вышел в поле медвежонок, (Встают)

Посмотрелся в стороны, (Смотрят в стороны)

Потому что видеть не привык - (Разводят руками)

Горизонты новые.

Покрутился на ноге, (Кружатся на одной ноге)

Хохотом залился,

Танцовщице бабочке (Наклоны вперед)

В пояс поклонился.

Долго зайчика гонял, (Бег на месте)

Резвился на песочке,

Когда вечер уже наступал -

Искупался в речке. (Имитируют движения при плавании).

6.

Мне не хочется сидеть,

Нужно встать и отдохнуть.

Руки вверх, руки вниз, повернись

На соседа своего оглянись.

Руки вверх, руки в стороны.

А затем над головой,

А теперь их опустите.

Потрясите, дети, несколько раз,

А затем, повторим еще раз.

7.

Я рисую зайчика (Круговые движения руками над головой).

Для вас – это раз.

Это у него, посмотрите, голова (Руки кладут на голову)

Это - два.

Это у него ушки (Поднимают руки вверх к ушам)

Наверху - три.

Это торчит у него хвостик (Вращают туловище вправо, влево)

Серый - четыре.

Это глазки весело горят

Это-пять. (Прикладывают руки к глазам).

Ротик, зубки - чтобы (Имитируют жевание моркови)

Морковку есть

Это - шесть.

Шубка теплая и меховая (хлопает в ладоши).

На нем - семь.

Ножки длинные, чтобы прыгал (Подскакивают на месте)

Он лесом - восемь.

Еще вокруг посажу деревья («Сажают дерево, притаптывают ямку»)

Это - девять.

И пусть солнце сияет из поднебесья - десять. (Поднимаются на носках).