**Физминутка**

Ребята, давайте поиграем, превратимся в кошечек.

*(дети встают и повторяют движения за воспитателем)*

Вот окошко распахнулось,

Вышла кошка на карниз

Посмотрела кошка наверх

Посмотрела кошка вниз

Вот налево повернулась

Проводила взглядом мух

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

**Физминутка (зарядка в стихах): «Зверятки на зарядке.»**

И утята, и котята,

И козлята, и щенки,

Все собрались на **зарядку**,

Чтобы силу обрести. *(Собираемся в круг.)*

Головой кивает утка,

Повтори и ты малютка. *(Наклоны головой 5-6 раз.)*

Кошка вертит головой,

Ну и мы не отстаем. *(Вращение головой в одну и другую стороны по 5 раз.)*

Козлик ноги разминает,

На носочках он шагает. *(Ходьба на носочках по кругу.)*

А потом утятки,

Ходят все на пятках. *(Ходьба на пятках по кругу.)*

Бегает собака

На окрепших лапах. *(Легкий бег по кругу.)*

То за мухой понесется,

То обратно **развернется**. *(Бег по кругу с разворотом по сигналу "стоп".)*

И утенок, и котенок,

И козленок, и щенок,

Тянут-тянут свои лапки,

Тянут прямо в потолок. *(Поднимаем руки вверх.)*

А потом на плечи - скок. *(Руки на плечи.)*

Ну и снова в потолок. *(Руки вверх.)*

Повторим еще разок. *(5-6 раз.)*

А сейчас наклон вперед,

И теперь наоборот. *(Наклоны вперед - назад.)*

Вот теперь попрыгаем,

Ножками подрыгаем. *(Прыжки ноги вместе - ноги врозь.)*

Мы немножко отдохнем,

Носом резко все вдохнем,

Ртом протяжно выдыхаем. *(5-6 раз.)*

И **зарядку продолжаем**.

Шагом марш! Идем по кругу. *(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)*

Взглядом ищем рядом друга *(Смотрим в затылок товарищу, чтоб круг не поломался.)*

***Все, закончилась зарядка,***

***Со здоровьем все в порядке!***

**Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»**

**На левой руке**

Раз, два, три, четыре, пять.      ( поочерёдно нажимать на пальчики)

Будем пальчики считать.           (сжимать-разжимать кулачки)

Этот кошечка усатая,                 (нажимать на мизинец)

Этот козочка рогатая,                 (безымянный)

Лошадка быстроногая,             (средний)

Этот вот собачка строгая,         (указательный)

И коровка добрая.                       (большой)

**На правой руке.**

Раз, два, три, четыре, пять.      (поочерёдно нажимать на пальчики)

Все нам будут помогать.            (сжимать-разжимать кулачки)

Кошка мышек всех прогонит,     (нажимать на мизинчик)

Козочка молоком напоит,           (безымянный)

Лошадка покатает,                       (средний)

Собачка поиграет,                       (указательный)

Корова сходит на лужок,            (мизинец)

Будет у нас молоко и творожок.

|  |  |
| --- | --- |
| Звериная зарядка | **Звериная зарядка** |
| Раз – присядка, | *Присесть.* |
| Два – прыжок. | *Подпрыгнуть.* |
| Это заячья зарядка. | *Ладошки на голову – ушки на макушке.* |
| А лисята как проснутся, | *Кулачками протереть глаза.* |
| Любят долго потянуться, | *Потягивание с отводом рук.* |
| Обязательно зевнуть, | *Зевнуть, прикрывая рот ладонью.* |
| Ну и хвостиком вильнуть. | *Движения бедрами из стороны в сторону.* |
| А волчата спинку выгнуть | *Прогнуться в спине вперед.* |
| И легонечко подпрыгнуть. | *Легкий прыжок вверх.* |
| Ну а мишка косолапый, | *Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.* |
| Широко расставив лапы: | *Ноги на ширине плеч.* |
| То одну, то обе вместе, | *Переступание с ноги на ногу.* |
| Долго топчется на месте. | *Раскачивание туловищем из стороны в сторону.* |
| А кому зарядки мало - | *Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.* |
| Начинает все с начала! |

|  |  |
| --- | --- |
| Домашние животные | **Домашние животные** |
| Рядом с нами кто живёт? | *Показывают на себя* |
| Коровка, пёсик, кролик, кот | *Указательные пальцы приставля-ют к голове «рожки», руки на пояс -движения тазом, гладят тыльную сто-рону ладошек обеих рук, ладошки вверхприставляют к голове, двигая вперёд-назад.* |
| И лошадка, поросёнок | *Шагают на месте, высоко поднимаяколени, движения головой снизу-вверх.* |
| Нутрия, коза, ягнёнок | *Руки на поясе – повороты корпусавлево – вправо.* |
| Всех животных человек | *Идут по кругу, высоко поднимая колени.* |
| Приручил себе на век. |  |