***Физкультурные паузы***

*«Стрекоза»*

Вот какая стрекоза,

(руки в стороны)

Очень круглые глаза.

(сделать колечки около глаз («очки») )

Вертится как вертолёт

(кружимся вокруг себя)

Влево (поворот влево), вправо (поворот вправо),

Назад (шаг назад), вперед (шаг вперед),

Мы летаем высоко,

(поднимаем руки вверх)

Мы летаем низко,

(присаживаемся на корточки)

Мы летаем далеко,

(приставляем к голове руку козырьком)

Мы летаем близко.

(руки в стороны – бегаем по комнате)

*«Кузнечики»*

Поднимайте плечики,

(Энергичные движения плечами).

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

(прыжки на месте)

Стоп! Сели.

(сесть на корточки)

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(покрутить головой в разные стороны)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

(Прыжки на месте)

*«Сороконожка»*

1. Шла сороконожка

(дети идут ритмичным шагом, слегка пружиня)

По сухой дорожке.

2. Вдруг закапал дождик: Кап-кап-кап!

(дети останавливаются и приседают.)

- Ой, промокнут сорок лап!

3. Насморк мне не нужен

(дети идут, высоко поднимая колени, будто шагают через лужи),

Обойду я лужи!

4. Грязи в дом не принесу

(дети останавливаются, трясут одной ногой),

Каждой лапкой потрясу!

(трясут другой ногой).

5. И потопаю потом

(дети топают ногами)

- Ой, какой от лапок гром!

*"Божьи коровки"*

Мы божьи коровки (прыжки) -

Быстрые и ловкие (бег на месте)!

По травке сочной мы ползем (волнообразные движения руками),

А после в лес гулять пойдем (идем по кругу).

В лесу черника (тянемся вверх) и грибы (приседаем)…

Устали ноги от ходьбы (наклоны)!

И кушать мы давно хотим (гладим животик)…

Домой скорее полетим («летим» нас свои места)!