**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ**

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.
2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания "цветочек”, "бутончик”.
3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.
4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

***Автор материала — учитель физической культуры Рогова Т.И.***

[***http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok***](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok)

**ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ**

1. Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

1. Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту — плюх!

1. В огороде рос подсолнух

Вот такой, вот такой!

В огороде рос подсолнух

С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,

Всё увидеть сам хотел.

Что подсолнух видел там

Он сейчас расскажет нам.

1. А теперь все тихо встали…

А сейчас мы в лес пойдём…

А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело.

1. Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

1. По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

***Автор материала — учитель физической культуры Рогова Т.И.***

[***http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok***](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok)