**физкультминутки**

**Мы старались, мы учились.**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идем,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться)*

И на месте зашагали.

*(Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись.

*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*

Как пружинки мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**Для начала мы** с **тобой**

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

*(Вращения головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

*(Повороты вправо и влево.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*