**Комплексы физкультминуток для детей дошкольного возраста.**

***Комплекс №1***

Гуси-лебеди летели,

На лужайку тихо сели.

Походили, покивали,

Потом быстро побежали.

1. И.п. – руки в стороны, 1-4 – два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.
2. И.п. – руки вперед, 1-4 – шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.
3. И.п. – то же. 1-8 – шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.
4. 1-8 – бег на месте.
5. «У гусей большие крылья»

И.п. – о.с. Руки вверх через стороны – вдох через нос.

И.п. – выдох через нос - 4-6 раз

6. «Гуси-лебеди клюют зерно»

И.п. – о.с. Наклон головы вперед – вдох через нос

И.п. – выдох через нос – 5-6 раз

7. « Гуси- лебеди прислушиваются»

И.п. – о.с. Наклон головы в сторону – вдох через нос.

И.п. – о.с. выдох через нос. Тоже в другую сторону.- 3-4 раза

8. «Гуси-лебеди» взлетают»

И.п.- о.с. Руки вверх через стороны, потянуться – вдох через нос. Присесть , руки на бедра – выдох через нос. Выдох плавный и длинный – 4-5 раз.

9. «Гуси-лебеди отдыхают»

И.п. – о.с. Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа; вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно- 3-4 раза каждой половиной.

***Комплекс №2.***

Мы скачем, скачем по дорожке,

Сменяя часто ножки.

Поскакали, поскакали,

А потом, как аист, стали.

1. И.п. – руки на пояс, 1-4 поскакали на левой.
2. 1-4 – подскоки на правой.
3. 1-4 – подскоки на двух ногах.
4. 1-2 – стойка на левой, правую ногу согнуть назад, руки вверх – вдох; 3-4 – дугами наружу руки вниз – выдох.
5. «Что там?»

И.п. – стоя, руки на поясе. 1-2 – повороты головы вправо – вдох, 3-4 – повороты головы влево – выдох – 3-4 раза

6. «Мы проснулись ранним утром»

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки в замке надо головой. 1-2 - руки вверх – в стороны, потянутся, вдох; 3-4 – 5-6 – руки вниз – выдох – 3-4 раза.

7. «Потянись к солнышку»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-2 – руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох; 3-4 – руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох, то же с другой ноги - 2-4 раза.