**Фізкульхвилинки**

Хмарка сонечко закрила,

Слізки срібні обронила.

Ми ті слізки пошукаєм,

У травички позбираєм.

Пострибаєм, як зайчата,

Полетимо, як пташенята.

Потанцюємо ще трішки,

Щоб спочили ручки, ніжки,

Всі веселі? От чудово!

А тепер до праці знову.

Раз, два, три, чотири, п’ять,

Ніжкам треба пострибать.

Спинці прямо розігнутись,

Ручкам догори тягнутись.

Раз і два – вперед нагнутись.

Раз і два - назад прогнутись.

Раз і два – присісти, стати,

Потім знов усе почати.

Ви погляньте, як завзято

*(крокують)*

До берізок йдуть малята.

Руки вгору піднімають,

Сонечко вони вітають.

Ставлять руки всі у боки

 І стрибають, як сороки.

*(стрибки на двох ногах)*

Діти глибоко вдихають

*(вправа на вентиляцію легенів)*

І завдання всі чекають.

1,2, 3, 4 – наші руки ніби крила,

Полетіли і присіли.

 На рахунок 1,2,3

Пострибаєм разом ми.

А скажу 4,5 –

Наші ніжки побіжать.