***ВЕСЕННИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

**МИШКА**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге, (повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна: (потягивание рук вверх)

К нам опять пришла весна!

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил, (вращение головой)

Наклонялся взад, вперёд. (наклоны)

Вот он по лесу идёт. (ходьба вперевалочку)

Ищет мишка корешки, (наклоны вперед)

И трухлявые пеньки.

В них — съедобные личинки:

Для медведя — витаминки.

Наконец медведь наелся,

И на бревнышке уселся. (садимся)

**НЕ ИДЁТ ЛИ К НАМ ВЕСНА?**

На орех взобрался Мишка, (имитация движений, как мишка карабкается на дерево)

С ветки даль ему видна. (ладошку поставить как козырёк ко лбу)

Смотрит на холмы и крыши (соединяем руки над головой как домик — крыша)

Не идёт ли к нам весна? (поднимаем плечи — удивление)

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод, (повороты головы вправо и влево)

Клин увидев журавлиный, (показ взмахов крыльев журавлей)

Закричал: «Весна идёт!» (руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне

(Слова: П. Заднипру)

**ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ**

Шаловливые сосульки (руки на поясе, подпрыгиваем)

Сели на карниз. (приседание или сесть на ковер, на пол, на стульчик)

Шаловливые сосульки (подъём и опускание плеч)

Посмотрели вниз. (руку приставить как козырек и посмотреть вниз)

Посмотрели: чем заняться? (пожать плечами)

Стали каплями кидаться. (руками изображаем это действие)

Две сосульки вниз смотрели (руку приставить как козырек и посмотреть вниз)

И на солнышке звенели: Кап-кап, дзинь-дзинь, Кап-кап, дзинь – дзинь. (в такт наклонять голову вправо-влево)

И… растаяли!!! (расслабленно сесть, руки и ноги болтаются.

Потрогайте ручку ребёнка, приподнимите её, и она упадёт сама расслабленно вниз.

Потрогайте ножку малыша, она тоже должна быть полностью расслаблена.

Потрясите легонько ручку или ножку).

(Слова: Ю. Клюшников.)

**СОЛНЫШКО-КОЛОКОЛНЫШКО**

Солнышко, (дети стоят в кругу, взявшись за руки)

Колоколнышко, (шагают назад, расширяя круг)

Ты пораньше взойди, (на вдохе поднимаем руки вверх, тянемся на носочках)

Нас пораньше разбуди. (на выдохе опускаем руки)

Нам в поле бежать, Нам весну встречать. (дети бегут по кругу, взявшись за руки)

**СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ**

Возьмите маленькое зеркало и начните пускать солнечные зайчики. Можно это делать как на улице, так и дома в солнечную погоду. Ведущий берёт зеркальце в руки и пускает зайчиков. Дети в это время изображают солнечных зайчиков. Ведущий читает стихотворение:

Солнечные зайчики Играют на стене,

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе. (дети манят пальчиками зайчиков)

Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот » левей, правей!

Убежал на потолок!

По команде «Лови зайчика!» дети пытаются поймать зайчика, бегают за ним, а зайчик убегает. Тот, кто словил зайчика, становится ведущим. Для этой подвижной разминки подходит и другое стихотворение.

Скачут побегайчики — Солнечные зайчики.

Мы зовём их — не идут.

Были тут — и нет их тут.

Прыг, прыг по углам.

Были там — и нет их там.

Где же зайчики? Ушли.

Вы нигде их не нашли?

(Слова: А. Бродский)

**ИГРА НА ЛУЖАЙКЕ**

На лужайке поутру Мы затеяли игру:

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок. (взялись за руки, построились в круг)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу)

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки, (бег по кругу)

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. (ходьба по кругу)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы — весёлые лучи.

Мы — резвы и горячи. (прыжки на месте)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперёд нагнуться! (наклоны вперёд)

Три, четыре — быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (прогнулись, руки вверх)

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (махи руками)

Раз, два, три, четыре, пять! (прыжки на месте) Стали бегать и скакать!