Картотека физкультминуток о весне и цветах.

Физкультминутка «Пришла Весна»

Весна, весна! Пришла весна! *Хлопки в ладоши.*

Тепло на крыльях принесла. *Короткие взмахи руками-крыльями*

И вот на самом солнцепеке *Ходьба.*

С поднятой гордой головой *Приподнять повыше подбородок.*

Расцвел подснежник голубой. *Руки в стороны.*

Он весь пушистый, серебристый, *Приседания.*

На солнце маленький стоит. *Прыжки.*

Посланец он весны надежный, *Наклоны туловища.*

Он не боится холодов.

За ним придут цветы другие, *Повороты влево-вправо.*

Он первенец среди цветов.

Физкультминутка «Незабудки».

Под окошком у Анютки *Руки согнуть в локтях, кисти рук перед*

Распустились незабудки. *собой, пальцы обеих рук собраны в щепоть,*

На цветочках-лепесточках- *раскрыть кисти, растопырить пальчики-*

Неба синие кусочки, *лепестки в стороны.*

Серединки-донышки - *Соединить пальцы обеих рук, округлить.*

Маленькие солнышки.

Пролетала пчелка, *Короткие взмахи руками-крылышками.*

Золотая челка,

Села на цветок: *Присесть, руки положить на колени,*

- Ну-ка, где медок? *покрутить головой вправо-влево.*

Выглянуло солнце, *Встать, согнуть руки в локтях и высоко*

Разогрело донце, *поднять их, пальчики-лучики растопырить.*

Медок сварило - *Круговые движения правой рукой.*

Пчелку накормило. *Короткие взмахи руками-крылышками.*

А Анютка-быстроножка *Легкий бег*.

Все увидела в окошко. *Покрутить головой вправо-влево*.

Физкультминутка «Что бывает весной»

И.п. – дети стоят, слегка наклонив голову вправо к плечу, под щекой сложенные вместе ладошки, глазки закрыты – «спят».

Когда вновь придет весна, *«Проснулись»-глазки раскрыть*,

Все проснется ото сна. *Потянуться, рассмотреть все вокруг.*

Апрель, апрель, на дворе капель. *Хлопать в ладоши.*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Капли звонко так летят. *Щелчки пальчиками.*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап,

Прыгай этак и вот так! *Произвольные легкие прыжки.*

На дворе большие лужи - *Ходьба с высоко поднятыми коленями*

Больше, дети, нету стужи. *На месте – «переходят» через лужи.*

Мы пойдем гулять, *Обычная ходьба на месте.*

Солнце красное встречать. *Высоко поднять головки, посмотреть на*

 *небо, руки вытянуты вверх.*

Веселись вся детвора - *Весело прыгать, кружиться, хлопать*

Весне, солнышку – ура! *в ладоши.*

Физкультминутка «Цветы».

Ранним утром на лугу *Бег на месте с высоким поднимание ног.*

По сырой траве бегу,

Соберу цветы друзьям *Присесть, изобразить сбор цветов.*

И по одному раздам:

Роме – ромашку, Алле – фиалку, *Изобразить раздачу цветов.*

Васе – василек, синенький цветок,

Колокольчик – Коленьке,

Одуванчик - Поленьке,

Он растет в широком поле,

Подарю подарок Поле.

Физкультминутка «Мы цветы в саду сажаем».

Мы в саду цветы сажаем, *Ладошку левой руки сложить в горсть,*

 *Правой взять «семя» и, наклонившись вниз,*

 *«посадить» его.*

Их из лейки поливаем, *Имитировать движение – «полив из лейки».*

Астры, *Соединить руки над головой, образуя шарик.*

 Лилии, *Руки в стороны.*

 Тюльпаны *Сложить ладошки обеих рук лодочкой перед*

 *собой.*

Пусть растут *Присесть и медленно вставать, подняв руки*

 *вверх, - «цветы растут».*

Для нашей мамы. *Сжать кисть правой руки в кулачок и*

 *протянуть ее вперед – «букет».*

 Физкультминутка «Вместе по лугу идем».

Вместе по лесу идем, *Ходьба на месте.*

Не спешим, не отстаем. *Потягивания – руки в стороны.*

Вот выходим мы на луг *Наклониться и коснуться левой ступни*

Тысяча цветов вокруг! *Правой рукой, потом наоборот – правой*

Вот ромашка, василек, *ступни левой рукой*.

Медуница, кашка – клевер.

Расстилается ковер

И направо, и налево. *Повороты вправо-влево.*

Чтоб сорвать в лесу цветочки, *Наклоны вперед: сначала к правой ноге,*

Наклоняйтесь до носочков. *Потом к левой.*

Раз – цветок, два – цветок,

А потом сплетем венок. *Руки поднять над головой, а затем опустить*

 *До уровня головы – «надеть венок на голову».*

 *Ходьба на месте.*

Снова мы идем по лесу. *Потягивания – руки в стороны.*

А вокруг – так интересно! *Садятся на места.*

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенек.

Физкультминутка «Цветы».

Шла Марфутка по тропинке *Ходьба на месте.*

И несла в руках корзинку. *Имитируют, что несут корзинку.*

В этой маленькой корзинке *Показывают руками маленькую величину*

Есть различные цветы: *Имитируют формирование букета.*

Клевер, ландыш, незабудки,

Голубые васильки.

Что угодно для души! *Кладут руку на сердце.*

Какой душистый аромат! *Подносят воображаемые цветы к носу,*

 *нюхают: вдох-выдох.*

Цветам душистым так я рад! *На лице выражение восторга, радости,*

 *руки чуть приподняты вверх и разведены*

 *в стороны.*

Физкультминутка «Цветы».

Дети приседают, изображая нераскрывшиеся бутоны цветов. Педагог говорит: «Раз-два-три, выросли цветы!» Дети медленно приподнимаются, поднимают руки вверх, раскрывают пальчики.

К солнцу потянулись высоко: *Тянутся на носочках, смотрят вверх.*

Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетал, стебелёчки качал. *Раскачивают руками влево-вправо*

 *над головой.*

Влево качнулись – низко пригнулись. *Наклоняются влево.*

Вправо качнулись – низко пригнулись. *Наклоняются вправо.*

Ветерок, убегай! *Грозят пальчиком.*

Ты цветочки не сломай! *Приседают.*

Пусть они растут, растут, *Медленно приподнимаются, поднимают*

Детям радость принесут! *руки вверх, раскрывают пальчики.*