**А ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ ОТДОХНЕМ! ФИЗКУЛЬМИНУТКИ И РАЗМИНКИ О ВЕСНЕ!**

Выберите из этих пауз-физкультминуток о весне те, которые Вам больше понравятся и принесут радость Вашему ребенку! И  поиграйте с малышом, подвигайтесь под эти ритмичные стишки!

К сожалению, я не знаю авторов многих из этих строчек. Если Вы знаете – подскажите мне, пожалуйста, в комментариях к статье. Ведь для автора всегда очень важно, что его знают и помнят и ему благодарны за его творчество. Тогда я впишу фамилии авторов в текст.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА 1.  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, вперед  
(наклоны)  
Вот он по лесу идет  
(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)*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА 2. 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 — веселые лучи.  
Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед)  
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!*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА 3. ВОРОБЕЙ.** СЛОВА НАРОДНЫЕ

Как поиграть в эту интереснейшую народную игру для детей и как ее использовать для физкультминутки или веселой зарядки подробно описано в статье [«Детям о птицах. Воробей»](http://rodnaya-tropinka.ru/vorobej-detyam-o-prirode/). Там же Вы найдете слова к игре и музыкальную аудиозапись.

Что может увидеть воробей и что будут движением показывать дети? Как бежит ручей, как растаял снег, как летит скворец, как поет капель, как идет весна, как сажают лён и многое другое, что Вы придумаете в совместном творчестве с детьми.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА 4. НЕ ИДЕТ ЛИ К НАМ ВЕСНА? СЛОВА – П. ЗАДНИПРУ**

*На орех взобрался Мишка (имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)  
С ветки даль ему видна (ладошку поставить как козырек 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!)*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА 5. ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ. СЛОВА – Ю. КЛЮШНИКОВ**

*Шаловливые сосульки (Руки поставить на пояс и весело шаловливо подпрыгивать.)  
Сели на карниз.     (Приседание или сесть на ковер, на пол, на стульчик)  
Шаловливые сосульки     (Подъем и опускание плеч)  
Посмотрели вниз. (Руку приставить как козырек и посмотреть вниз вдаль)  
Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами)  
Стали каплями кидаться.   (Руками изображаем это действие)  
Две сосульки вниз смотрели (повторяем движение – руку приставить как козырек ко лбу и посмотреть вниз)  
И на солнышке звенели:  
Кап-кап, дзинь-дзинь,     (В такт наклонять голову вправо – влево.)  
Кап-кап, дзинь – дзинь.  
И на солнышке звенели  
И…растаяли!!! (Расслабленно сесть, руки и ноги болтаются. Потрогайте ручку ребенка – приподнимите ее, и она упадет сама расслабленно вниз. Потрогайте ножку малыша, она тоже должна быть полностью расслаблена. Потрясите легонько ручку или ножку).*

**ФИЗКУЛЬМИНУТКА 6. СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ**

Возьмите маленькое зеркало и начните пускать солнечные зайчики. Можно это делать как на улице, так и дома в солнечную погоду. Ведущий берет зеркальце в руки и пускает зайчиков. Дети в это время изображают солнечных зайчиков. 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, левей,  
Убежал на потолок.*

«Лови зайчика!» – по этой команде малыш пытается поймать зайчика, бегает за ним, а зайчик убегает. Если удалось поймать зайчика, то ребенок становится ведущим.

Для этой подвижной разминки подходит и другое стихотворение.

*Скачут побегайчики –  
Солнечные зайчики.  
Мы зовем 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?  
(А. Бродский)*