**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)*