

Весенние физкультминутки

<p>Царевна Весна За окном барабанит капель, Тает снег и сосульки на крышах, И на цыпочках ходит апрель, Чтоб никто его ночью не слышал. По асфальту бегут ручейки, Фонари отражаются в луже, А весенние сны так легки И забыта январская стужа. После долгого зимнего сна Неспеша оживает природа И приходит Царевна Весна, Открывая собой утро года.</p> <p>И. Бутримова</p>	<p>Встряхивать кистями рук. Ходьба на носках. Бег. Присесть, ладошки под щечку. Медленно встать, руки вверх, покружиться. Пружинка, руки на пояс.</p>
<p>Весенняя капель Солнце стало пригревать, Стали капельки стучать. Капля – раз, капля – два, Капли медленно сперва, А потом быстрей, быстрей Побежали ручейки. Их попробуй, догони!</p>	<p>Руки вверх, потянуться. Кулачки стучат. Руки поочередно вперед, ладонью вверх. Хлопки в ладоши. Бег на месте.</p>
<p>Весна – красна Весна-красна, ты с чем пришла? С цветами, с травой, с лошадкой вороной. Мы на ней поскачем по траве луговой, К воде ключевой.</p> <p>Солнышку улыбнёмся, Домой к мамочке вернёмся</p> <p>Е.Г.Карельская</p>	<p>Руки в стороны, поклониться. Руками указать на траву, цветы, взять поводья. Подскоки на месте. Наклониться, зачерпнуть воображаемую воду. Соответственно. Сесть на свои места.</p>

<p style="text-align: center;">Шаловливые сосульки</p> <p>Шаловливые сосульки Сели на карниз. Шаловливые сосульки Посмотрели вниз Посмотрели, чем заняться? Стали каплями кидаться. Две сосульки вниз смотрели И на солнышке звенели: Кап-кап, дзинь-дзинь, Кап-кап, дзинь – дзинь.</p> <p style="text-align: right;">Ю. Ключников</p>	<p>Руки на пояс, высоко подпрыгнуть. Присесть. Подпрыгнуть вверх. Посмотреть вниз из – под руки. Пожимать плечами. Руками соответствующие движения.</p> <p>В такт наклонять голову вправо – влево.</p>
<p style="text-align: center;">Грачи</p> <p>Вот на ветках, грачи! Не кричи! Чёрные сидят грачи (присели) Разместились в гнёздышке, Распушили пёрышки, Греются на солнышке, Головой вертят, Полететь хотят. Кыш! Кыш! Улетели! Полетели, прилетели И опять все в гнёзда сели.</p>	<p>Указательный палец на губы. Присесть. Показать гнездо руками перед собой. Встать, руки в стороны. Погладить себя по рукам. Повороты головой вправо, влево. Руки в стороны – взмах. Хлопки, руки в стороны, бег на носочках. Присесть.</p>
<p style="text-align: center;">Мишка вылез из берлоги</p> <p>Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил. Наклонился взад-вперёд, Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки — Для медведя витаминки. Наконец медведь наелся И на брёвнышке уселся.</p>	<p>Встать, руки в стороны. Повороты влево и вправо. Потягивания — руки вверх.</p> <p>Вращения головой.</p> <p>Наклоны вперёд-назад. Ходьба с наклонами вниз.</p> <p>Встать, погладить живот.</p> <p>Дети садятся.</p>

<p style="text-align: center;">Кап-кап</p> <p>Кап-кап, я — капель, У меня в апреле На весеннем тепле Капельки поспели. Кап-кап на скамью, Детям на игрушки. Кап-кап воробью Прямо по макушке.</p> <p style="text-align: right;">М. Борисова</p>	<p>Хлопки в ладоши перед собой. Хлопки по коленям. Хлопки в ладоши справа. Хлопки в ладоши слева. Прыжки на месте. «Встряхнуться всем телом»</p>