

Предлагаю вашему вниманию веселые  
весенние физкультминутки

### **1. «Цветочки»**

Вот цветочек вырастает.

(Дети сидят на корточках и медленно  
поднимают голову).

Лепесточек выпускает.

(Ручки в стороны и немного вверх).

Он головку поднимает.

(Ручки поднялись выше и немного  
округлились над головой)

И цветочек раскрывает.

(Дети встанут в полный рост и  
раскрывают ручки).

### **2. «Подснежники просыпаются».**

Дети садятся на корточки и закрывают  
глаза.

Вот подснежники проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели.

И на солнце поглядели.

(Выполняют движения по тексту)

### **3. «Одуванчики»**

Желтое солнце на землю глядит.

(Руки вверх, потянулись, подняли  
глаза вверх)

Желтый цветочек за солнцем следит.

(Повороты влево-вправо)

Он растет на длинной ножке

(руки вдоль туловища, потянуться на  
носочках).

С лепесточками, как рожки,  
(Развести руки в стороны и немного  
вверх).

Голова его белая, парашютиков полна  
(Соединить над головой округленные  
руки).

#### 4. "Скворцы прилетели"

Ждет гостей высокий клен —

Дом на ветке укреплен. (Стуки  
кулачками)

Краской выкрашена крыша,  
Есть крылечко для певцов.

В синем небе щебет слышен — (Махи  
руками).

К нам летит семья скворцов.

Мы сегодня встали рано.

Ждали птиц еще вчера.

Ходит по двору охрана (Ходьба на  
месте).

Тонит кошек со двора.

Мы скворцам руками мажем,

Барабаним и поем: (Имитируем  
барабанную дробь).

— Поживите в доме нашем!

Хорошо вам будет в нем!

Стали птицы приближаться,

Долетели до двора, (Махи руками).

Не смогли мы удержаться.

Хором крикнули: — Ура!

(Дети кричат - Ура)

#### 5. «В путь»

В лес весенний мы шагаем (Идут  
маршевым шагом).

Ноги выше поднимаем.

Топают ножки (Идут топающим шагом).

По прямой дорожке.

По узенькой дорожке (Идут на носках).

Пойдут тихонько ножки.

Друг за дружкой побежали. (Бегут на носочках).

В лес весенний прибежали.

### 6. «Весна пришла»

Солнце, солнце высоко

(На цыпочках руки тянем-вверх)

Нам от солнышка тепло

(Легкие поглаживания руками по лицу).

Тает снег от лучей, (Приседание)

Звонко побежал ручей,

(Бег по кругу).

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

(Ходьба по кругу).

### 7. «Ласточки»

Ласточки летели,

Все люди глядели.

(Бегут по кругу, машут руками)

Ласточки садились,

(Приседают, руки опускают за спиной),

Все люди дивились.

Сели, посидели.

Взвились, полетели.

(Бегут по кругу, взмахивают руками)

Полетели, полетели.

Песенки запели.

(Изображают полёт птиц)

## 8. "Весна пришла"

Весна, весна! Пришла весна!

(Хлопки в ладоши)

Гепло на крыльях принесла.

(Короткие взмахи руками-крыльями)

И вот на самом солнцепеке

С поднятой гордой головой

(Ходьба. 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.