**Картотека физкультминуток.**

1. **«Во дворе растёт подсолнух».**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

1. **«Одуванчик»**

Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают)

Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)

Если ветер быстрый - быстрый (Разбегаются в разные стороны*)*.

На поляну налетит,

Все вокруг зашелестит. (Говорят «ш - ш-ш-ш-ш»)

Одуванчика тычинки.

Разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу)

И сольются с небосводом.

1. **«Бабочка».**

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

1. **«Лепестки»**

Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять верх, потянуться.)

Распустили лепестки.

Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)

Закружился лепесток.

Ветерок их оторвет

И на землю вновь вернет. (Присели.)

1. **«На лугу растут**цветы**»**

На лугу растут цветы

Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер дует иногда,

Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки. (Наклоны.)

А потом опять встают,

И по-прежнему цветут.

1. **«Наши алые**цветки»

Наши алые цветки

Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. (Качание руками влево - вправо.*)*

Наши алые цветки,

Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)

Головой качают, (Движения головой влево - вправо.)

Тихо засыпают.