**Физкультминутки**

**Динамическая пауза «На лугу растут цветы»**

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.
(Дети сидят на корточках)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.
(Встать на ноги, потянуться, поднять руки вверх)
Ветер дует иногда,
Только это не беда.
(Махи руками, покачивание туловища)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.
(Наклоны)
А потом опять встают
И по прежнему цветут.
(Встать на ноги, повороты туловища влево-вправо)

**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.)

**2.«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.

3.«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.)

4.«Цветы» Мы цветы в саду сажаем,
Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны,
Пусть растут для нашей мамы!

5. «Наши алые цветки»

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.

6.Одуванчик.
Шарик маленький воздушный.
Дуновению послушный, превратиться он готов.
Сразу в тысячу зонтов ( опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем.

7.Там, где поле, там, где рожь, ты цветы всегда найдешь: (маршируем на месте. Вот - ржаные стебельки, раз, два, наклон вправо и выпрямиться. Руки назад завели.
Вот - цветочки васильки.
Раз, два, (наклон влево и выпрямиться. Руки назад завели. Мы по полю - идем.
Колокольчик найдем. (Маршируем на месте. Динь-дон, Дили - дон -.
Колокольчика звон. (Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться.