**Картотека физминуток для детей средней группы по теме: «Цветы»**

***«Мак»***

Маленький для маленьких *(показывают высоту от пола)*

Мак поднялся аленький *(поднимаются на носочках)*

Аленький поднялся *(руки подняты высоко вверх)*

Таким и остался *(застыть в последней позе)*

Огляделся, присмотрелся, *(крутят головой)*

На солнышке согрелся. *(гладят плечи).*

***«Спал цветок и вдруг проснулся»***

Спал цветок и вдруг проснулся, *(встать, руки на поясе)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся, *(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)*

Взвился вверх и полетел. *(бег)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьётся.

***«Роза»***

Чуть вздыхает волна, *(медленный вдох, плавные движения рук)*

Ярко светит звезда *(поднимаем голову вверх)*

Ветерок колышется *(покачивание корпусом)*

Как легко мне дышится *(спокойное дыхание)*

Ветерок мне гладит щечку *(поглаживание щёк)*

И лежу я на песочке *(голова запрокинута назад)*

Всюду розы аромат *(вдыхаем воображаемый аромат)*

Как я жизни этой рад! *(улыбка, руки вверх).*

***«Цветы».***

Раз –два – три выросли цветы *(сидели на корточках, встаем)*

К солнцу потянулись высоко: *(тянутся на носочках)*

Стало им приятно и тепло! *(смотрят вверх)*

Ветерок пролетал, стебелёчки качал *(раскачивают руками влево – вправо над головой)*

Влево качнулись – низко прогнулись. *(наклоняются влево)*

Вправо качнулись – низко пригнулись. *(наклоняются вправо)*

Ветерок убегай! *(грозят пальчиком)*

Ты цветочки не сломай! *(приседают)*

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут! *(медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики),*

***«На окне в горшочках»***

На окне в горшочках *(дети сидят на корточках лицом в круг)*

Поднялись цветочки.

К солнцу потянулись, *(медленно встают , тянутся на носочках, подняв руки вверх.)*

Солнцу улыбнулись.

К солнышку листочки *(разводят руки в стороны ладонями вверх, поворачи- ваются вправо – влево, руки на поясе)*

Повернут цветочки,

Развернут бутоны, (*соединяют ладошки над головой)*

В солнышке утонут. *(раскрывают ладошки – бутоны)*

***«Васильки»***

Синие звёзды упали с небес. *(дети медленно приседают)*

Смотрит на них зачарованно лес, *(поднимаются, встают на носочки)*

Ветер тихонько над ними кружит, *(кружатся на месте, руки держат на поясе)*

Смотрит на синие звезды во ржи,

Нежно качает волну васильков, *(покачивают поднятыми вверх руками)*

Синих, как звезды, волшебных цветков. (*бегут по кругу, взявшись за руки)*

***«Каждый бутончик»***

Каждый бутончик (*ладони соединить и руки поднять вверх над головой, держать осанку)*

Склониться бы рад

Влево и вправо, *(наклоны влево – вправо, руки за голову)*

Вперёд и назад. *(наклоны вперёд – назад)*

От ветра и зноя *(круговое движение туловищем вправо, руки за головой)*

Бутончики эти *(круговое движение туловищем влево, руки за головой.)*

Спрятались живо

В цветочном букете. *(руки вниз, держать осанку.)*

***«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 туловища.)*

А потом опять встают

И по – прежнему цветут.

***«Колокольчики»***

В прятки пальчики играют *(сжимать, разжимать пальцы рук)*

И головки убирают, *(открывать и закрывать глаза)*

Словно синие цветки,

Распускают лепестки. *(сводить и разводить пальцы «веером»)*

Наверху качаются, *(наклоны кистей вправо – влево)*

Низко наклоняются. *(круговые движения кистями)*

Колокольчик голубой

Поклонился нам с тобой. *(наклоны кистей вниз – вверх.)*

***«Наши алые цветки»***

Наши алые цветки

Распускают лепестки. *(раскрываются пальчики, и кисти рук поворачиваются влево – вправо)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. *(потихоньку пошевелить пальчиками)*

Наши алые цветки.

Закрывают лепестки, *(сомкнуть пальцы вместе в «бутон»)*

Головой качают. *(круговые движения кистями рук)*

Тихо засыпают, *(кисти рук опустить вниз)*