

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ

Физкультминутки - это комплекс физических упражнений для различных групп мышц, направленный на то, чтобы снять утомление, повысить умственную работоспособность детей, эффективно влияющий на укрепление здоровья учащихся, способствующий быстрому усвоению знаний. Здесь вы найдете физкультминутки для детей дошкольников, для начальной школы, веселые и популярные на самые разнообразные темы.

«ДЕТСКИЙ САД»

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад. (хлопки на каждое слово)
Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)
И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)
И игрушки за собой убирать. (руки движутся вправо-влево)
Буду бойко танцевать (приседание)
И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать. (руки сложить "замком" перед собой)



ОСЕНЬ

Стояла корзинка на полке без дела (изобразить корзину)	(присесть, округлить руки – наклоны головы, вправо-влево)								
Скучала, наверно, все лето она Вот осень пришла и листва пожелтела, Настала пора собирать урожай.	(встать, изобразить ветви деревьев) (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)								
Корзинка довольна кивать головой)	(руки округлить перед собой,								
Она удивилась Что так много фруктов в саду уродилось!	(развести руки) (подняться на носочки, показать руками большой круг)								
Мы дорожки подметаем (имитация движений) Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение) Чтоб гуляя, малыши									
Веселились от души! (подскоки на месте) Ох, устали («обтереть пот со лба») Отдохнем (присесть)									
И домой скорей пойдем (шаги на месте)									
По утрам морозы. (Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх.)									
В рощах желтый листопад. (Плавные движения над головой влево-вправо)									
Листья около березы (Медленно приседают.)									
Золотым ковром лежат. (делают плавные движения руками перед собой влево-вправо)									
В лужах лед прозрачно-синий.(Встают, плавно разводят руки в стороны)									
На листочках белый иней.(Поднимаются на носочки, руки вверх)									



ВЕСНА

На орех взобрался Мишка (имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)

С ветки даль ему видна (ладошку поставить как козырек ко лбу) Смотрит на холмы и крыши (соединяя руки над головой как домик – крыша)

Не идёт ли к нам весна? (поднимаем плечи – удивление)

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод (повороты головы вправо и влево).

Клин увидев журавлиный (показ взмахов крыльев журавлей)

Закричал: «Весна идёт!» (руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь (соединяя ладошки и изображаем «клювик», то раскрывая, то закрывая его).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть (растопырить пальцы на обеих руках как лучики у солнца)

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок, (волнообразные движения ладонями, ладонь смотрит вниз на стол)

А из под старой травки

Уже глядит цветок... (ладони соединить и чуть раскрыть, пальцы полусогнуть, чтобы получилась чашечка цветка)

Раскрылся колокольчик

В тени там, где сосна, (раскрываем наш цветочек)

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна. (покачиваем наш цветочек из стороны в сторону)

Весна, весна красная! (дети идут по кругу, взявшись за руки.)

Приди, весна, с радостью, (поворачивают в противоположную сторону)

С радостью, с радостью,

С великой милостью: (поворачивают в противоположную сторону)

Со льном высоким,

С корнем глубоким,

С хлебами обильными. (опускают руки, приседают, делают выдох.

Взявшись за руки, бегут по кругу.)

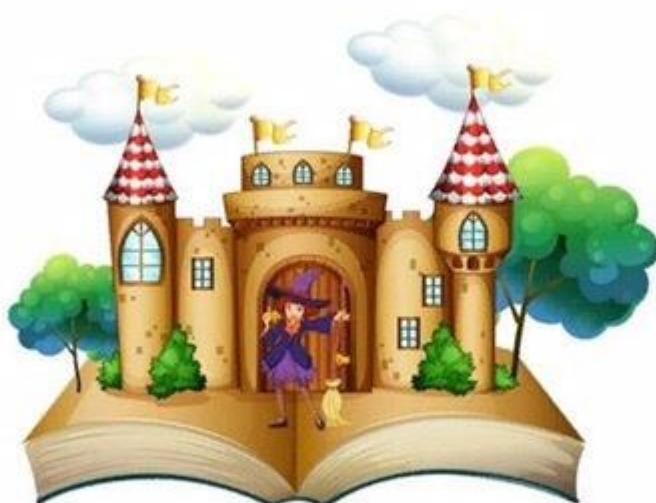


«В ГОСТИХ У СКАЗКИ»

В огороде дедка репку посадил (присели)
И водой из лейки репку он полил (тихонько поднимаемся)
Расти, расти, репка, и сладка , и крепка (тянемся вверх на носочках)
Выросла репка всем на удивление (подняли плечики)
Большая – пребольшая,всем хватит угощенья (руки в стороны)
Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)
Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)
Глаза большие, (Показывают.)
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался. (Дети повторяют описываемые движения.)



«ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА-ЗИМА!»

Как на горке снег, снег,
И под горкой снег, снег.
И на елке снег, снег,
И под елкой снег, снег.
А под снегом спит медведь,
согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя
Тише, тише, не шуметь

(встаем на носочки, руки вверх)
(приседаем)
(встаем, руки в стороны)
(обхватываем себя руками)
(покачались из стороны в сторону, руки
согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)
(пальчик к губам, шепотом)

Мы зимой в снежки играем, мы играем.
По сугробам мы шагаем, мы шагаем.
поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим.
на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые
движения руки согнуты в локтях)
И снегурочку лепим мы, лепим мы .
Гостю-зиму любим мы, любим мы.

(имитация лепки снежков)
(шагаем, высоко
(пружинистые движения
(плывущие движения)
(развести руки в поклоне и
поставить на пояс)

Солнце землю греет слабо,
По ночам трещит мороз,
Во дворе у снежной Бабы
Побелел морковный нос.
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,
Выюга злится,
Снег кружится,
Заметает все кругом
Белоснежным серебром.

(Руки вверх и вниз.)
(Руки на пояс, наклоны в стороны.)
(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
(Дети показывают нос.)
(Прыжки на месте.)
(Дети кружатся.)
(Плавные движения руками.)



«ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ. ПРОФЕССИИ!»

Много профессий на свете у нас! (Руки на пояссе – повороты туловища вправо-влево)

О них поговорим сейчас: (Развести руки в стороны)

Вот швея рубашки шьет, (Движения воображаемой иглой)

Повар варит нам компот, (Мешаем» поварешкой)

Самолет ведет пилот - (Руки – в стороны)

На посадку и на взлет. (Опускают их вниз, поднимают вверх)

Доктор ставит нам уколы (Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак)

И охранник есть у школы. (Руки – согнуты в локтях, силовой жест)

Каменщик кладет кирпич, (Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз.)

А охотник ловит дичь (Делают бинокль из пальчиков)

Есть учитель, есть кузнец, (Загибают пальцы, перечисляя профессии)

Балерина и певец. Чтоб профессии иметь, (Разгибаю пальцы)

Надо много знать, уметь (Повороты кистями - тыльная сторона ладошки)

Хорошо дружок учись! (Погрозить пальчиком)

И, конечно, не ленись! (Отрицательное движение указательным пальцем)

Ну-ка, дайте нам продукты (кладут ладошку на ладошку)

Мясо, яйца, сухофрукты (загибают пальчики)

И получится тогда Очень вкусная еда. (гладят по животику)

На педаль нажали смело (имитируют нажим на педаль)

Посмотрели вправо, влево (поворачивают голову)

И поехали вперед

К тем, кто нас, конечно, ждет (едут по кругу, держа в руках воображаемый руль)

Быстро голову помыли (имитируют мытье головы шампунем)

Расчесали, посушили (сначала пальцами рук расчесывают голову, потом поглаживают)

Взяли ножницы, расческу (показывают пальцами рук ножницы и расческу)

Вот и сделали прическу (руки в стороны, как бы красуясь)

«ЛЕС, ТОЧНО ТЕРЕМ РАСПИСНОЙ!»

Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохинем (присесть)

И домой скорей пойдем (шаги на месте)



Меж еловых мягких лап

Дождик тихо кап, кап, кап! (Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх)

Где сучок давно засох,

Вырос серый мох, мох, мох! (Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз)

Где листок к листку прилип,

Появился гриб, гриб, гриб! (Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку)

Кто нашел его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами)

Это я, это я, это я! (Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.)

В небе жаворонок пел. (Дети выполняют маховые движения руками.

Брацают кистями поднятых рук)

Порезвился в вышине,

Спрятал песенку в траве. (Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз)

Тот, кто песенку найдет, (Дети приседают, руками обхватывают колени)

Будет весел целый год. (Дети стоя весело хлопают в ладони)



Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)



«ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ».

1	Утром встал гусак на лапки, Приготовился к зарядке. Повернулся влево, вправо, Приседанье сделал справно, Клювиком почистил пух, Поскорее в воду — плюх! Бегал по двору щеночек, Видит широга кусочек. Под крыльцо залез и съел, Развалился, засопел. А ушки у котят, как домики стоят.	(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.) (Рывки рук перед грудью.) (Повороты слева-вправо.) (Приседания.) (Наклоны головы влево-вправо.) (Присели.) (медленный бег на месте) (наклон вперед, руки в стороны) (присесть, руки ко рту) (руки в стороны, голову на бок)	
2	Эй, лошадки все за мной! Поспешим на водопой. (руки вперед, пружинистые движения ног) Вот широкая река, в ней холодная вода, пейте! (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед) Хорошая водица, поступим копытцем! (поочередное притопывание то левой, то правой ногой) Эй, лошадки все за мной, поскакали — ка домой! (цоканье кончиком языка)		
3	Мы пришли на скотный двор, (Дети ходят обычным шагом.) Для животных здесь простор. Рядом луг с густой травой И прекрасный водопой. Превратимся мы в коней, (Ходят с высоко поднятыми коленями) Грациозных, стройных. И гуляем по лугам , Светлым и привольным. -Цок-цок-цок. А теперь табун галопом (Бегают с высоко поднятыми коленями) Быстро скачет по лужку. -Иго-го,-кричим мы громко Молодому пастушку.		
4	Мух корова отгоняет, (Делают повороты в сторону, «отгоняя мух») Бьёт хвостом туда-сюда. Больно оводы кусают. Мошек столько, что беда. На пригорках и в канавках (Делаю наклоны вниз) Овцы мирно щиплют травку, Наклоняются к земле, Звонко блеют они : «Бе-е-е». Скачут козлики по лугу, (Прыгают— Рожками бодаются. «Ме-е-е»,-кричат друг другу, Весело играются.		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			

«ВНИМАНИЕ - ДОРОГА. ТРАНСПОРТ. ПДД»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)

Появился самолет. (Полетели как самолеты.)

Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)

Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)

Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)

Опустили руки вниз, (Опустили руки.)

И на место все садись! (Сели на места.)



От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход. (Дети встали.)

Раз, два, Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)

Раз, два, А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)

Раз, два, И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)

Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

На лошадке ехали, (Шагаем на месте.)

До угла доехали.

Сели на машину, (Бег на месте.)

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. (Приседания.)

Трр! Стоп! Разворот. (Поворот кругом.)

На реке — пароход. (Хлопаем в ладоши.)

Пароходом ехали,

До горы доехали. (Шагаем на месте.)

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: (Руки в стороны, «полетели».) -У-у-Ф.

