

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 (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)

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)



«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 вперед. (Шаг вперед.)

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.



«ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ».

Утром встал гусак на лапки, *(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)*
Приготовился к зарядке. *(Рывки рук перед грудью.)*
Повернулся влево, вправо, *(Повороты влево-вправо.)*
Приседанье сделал справно, *(Приседания.)*
Клювиком почистил пух, *(Наклоны головы влево-вправо.)*
Поскорее в воду — плюх! *(Присели.)*
Бегал по двору щеночек, *(медленный бег на месте)*
Видит пирога кусочек. *(наклон вперед, руки в стороны)*
Под крыльцо залез и съел, *(присесть, руки ко рту)*
Развалился, засопел. *(руки в стороны, голову на бок)*
А ушки у котят, как домики стоят.

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)*

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.
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 *(Делают 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 играютя.



«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»)
Отдохнем (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. Вращают 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 ладоши)

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)





«ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ. ПРОФЕССИИ»

Много профессий на свете у нас! (Руки на поясе – 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, (Разгибаем 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 ладошка на ладошку)

Мясо, яйца, сухофрукты (загибают пальчики)

И получится тогда Очень вкусная еда. (глядят по животу)

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)

«ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА-ЗИМА!»

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)
 И под горкой снег, снег. (приседаем)
 И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)
 И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)
 А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)
 Тише, тише, не шуметь (пальчик к губам, шепотом)

Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков)
 По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени)
 И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения 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. (соответствующие движения)
 Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
 По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
 Во дворе у снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
 Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
 В речке стала вдруг вода (Прыжки на месте.)
 неподвижна и тверда, (Дети кружатся.)
 Вьюга злится, (Плавные движения руками.)
 Снег кружится,
 Заметает все кругом
 Белоснежным серебром.



«В ГОСТЯХ 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 удивленье (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.)



ВЕСНА

На орех взобрался Мишка (имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)
С ветки даль ему видна (ладонку поставить как козырек ко лбу) Смотрит на холмы и крыши (соединяем 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 (соединяем ладонки и изображаем «кловик», 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)
День-день, звенит тихонько,
День-день, 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)
Срадостью, 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.)

