

# Физминутки



## Наш детский сад.

### «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)  
\* \* \*

### Девочки и мальчики прыгают, как мячики

(после слов выполняют прыжки под музыку),  
Ручками хлопают  
(хлопки три раза),  
Ножками топают  
(топают три раза),  
Глазками моргают  
(ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают  
(приседают, руки свободные).  
\* \* \*

### «Пирамидка»

Вот большая пирамидка  
(потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий  
(прыжки на месте)  
Мягкий мишка косолапый  
(шаги на месте, на внешней стороне стопы)  
Все живут в большой коробке  
(показать большой квадрат)  
Но когда ложусь я спать  
(руки под щеку, закрыть глаза)  
Начинают все играть  
(изобразить любое движение)

## Моя семья.

### «Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)  
Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте)  
Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)  
Всех могу пересчитать (шагаем на месте)  
Папа, мама, брат, сестра (хлопаем в ладоши)  
Кошка Мурка, два котёнка (наклоны туловища вправо, влево)  
Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища вправо, влево)  
Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)

## Фрукты.

### «Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)  
Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)  
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)  
Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

\* \* \*

### «Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)  
Оно (руки в стороны)  
Соку сладкого полно. (руки на пояс)  
Руку протяните, (протянули руки вперед)  
Яблоко сорвите. (руки вверх)  
Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)  
Трудно яблоко достать. (подтянулись)  
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)  
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)  
Вот так яблоко! (встали)  
Оно (руки в стороны)  
Соку сладкого полно. (руки на пояс)

## Овощи.

В огород пойдем,  
(шаги на месте)  
Урожай соберем.  
Мы моркови натаскаем  
(«таскают»)  
И картошки накопаем.  
(«копают»)  
Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,  
*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко  
*(«рвут»)*

И вернемся по дорожке.  
*(шаги на месте)*

\* \* \*

Ах, какой же урожай,  
*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.  
*(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)*

Выкопай картошку с грядки,  
*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрее,  
*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.  
*(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,  
*(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.  
*(отвести поочерёдно руки вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,  
*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.  
*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,  
*(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.  
*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

## **Сад - огород.**

### **«На огороде»**

Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе.  
*(потягивания—руки в стороны)*

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.  
*(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)*

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

*(приседания)*

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

*(потягивания — руки в стороны)*

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

*(потягивания — руки вперёд)*

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

*(дети садятся)*

\* \* \*

Овощи и фрукты —

*(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)*

*выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*

вкусные продукты.

*(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)*

в огороде

*(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)*

и в саду

*(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)*

для еды я их найду

*(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)*

## **Ягоды.**

**«За малиной».**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

*(дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем.

*(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)*

Солнышко высоко,

*(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка.

*(наклоняются и пытаются достать пол)*

Сладкая ты моя,

*(идут по кругу, взявшись за руки)*

Ягодка-малинка.

\* \* \*

**«По ягоды».**

Мы шли-шли-шли,

*(маршируют по кругу, держа руки на поясе)*

Много клюквы нашли.

*(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(опять идут по кругу)*

Мы опять идем искать.

*(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)*

\* \* \*

**«Один, два, три, четыре, пять»**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(приседания)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(ходьба на месте)*

## Грибы.

Утром дети в лес пошли

*(шаги с высоким подниманием ног)*

И в лесу грибы нашли

*(размеренное приседание),*

Наклонялись, собирали

*(наклоны вперед),*

По дороге растеряли

*(ритмичное разведение рук в стороны).*

\* \* \*

Гриша шел-шел-шел,

*(шаги на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(наклоны вперед)*

Два — грибок.

*(наклоны вперед)*

Три - грибок,

*(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

*(«кладут грибы»)*

## Деревья.

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*(широким жестом развести руки в стороны)*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*

\* \* \*

«Клен»

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен.  
\* \* \*

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.  
*(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)*  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. *(наклоны корпуса вперед-назад)*  
Ветки гнутся взад-вперед,  
Ветер их качает, гнёт. *(рывки руками перед грудью)*  
Будем вместе приседать -  
Раз, два, три, четыре, пять. *(приседания)*  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. *(дети идут на места)*

## **Осень.**

### «Листочки».

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер – полетели.  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились – полетели  
И на землю тихо сели.  
\* \* \*

Дождик осенний из туч моросит,  
*(броски расслабленными кистями рук)*  
Дерево, сбросив листочки, стоит  
*(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))*  
Ветер осенний ветви качает  
*(плавно покачивают руками)*  
Листья под деревом ветер гоняет.  
*(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест:  
«ш-ш-ш-ш...»)*  
\* \* \*

Дует ветер, дует, дует, задувает  
*(махи руками на себя)*  
Желтые листочки с дерева срывает

*(кружатся на месте)*

и летят листочки,

Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*

Падают листочки прямо к нам под ножки. *(повернувшись вокруг себя на месте, приседают).*

## **Человек. Части тела.**

### **«Попрыгай!»**

*На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.*

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдем!

\* \* \*

### **«О левой и правой руке»**

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

*(вытягиваем руки вперед, показывая)*

Они в ладоши могут бить —

И правая, и левая!

*(хлопаем в ладоши)*

Они мне могут нос зажать —

И правая, и левая!

*(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)*

Ладошкой могут рот прикрыть —

И правая, и левая!

*(прикрываем рот той и другой)*

Дорогу могут показать —

И правая, и левая!

*(показываем направление то правой, то левой рукой)*

И с правою, и с левою!

*(дружеское рукопожатие)*

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут —

И правая, и левая!

*(обхватываем себя руками — “обнимаем”)*

## **Игрушки.**

### **«Мишка»**

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,



Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

\* \* \*

### «Матрешки»

Хлопают в ладошки

*(хлопать в ладоши перед собой)*

Дружные матрешки.

*(повторить хлопки еще раз)*

На ногах сапожки,

*(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,

*(наклоны вправо – влево)*

Всем знакомым поклонись.

*(наклон головы вперед с поворотом туловища)*

Девчонки озорные,

*(наклоны головы вправо-влево)*

Матрешки расписные.

*(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)*

В сарафанах наших пестрых

*(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

*(хлопок в ладоши перед собой)*

Веселые матрешки.

*(хлопок по парте, повторить еще раз)*

### **Посуда.**

Чашку в руки я беру

И ко рту я подношу,

Голову я наклоняю,

Чай до дна я выпиваю.

\* \* \*

Вот большой стеклянный чайник.

*(дети надули животик)*

Очень важный, как начальник.

*(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)*

Вот фарфоровые чашки,

*(присели, одну руку поставили на пояс)*

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

*(кружатся, «рисуют» руками круг)*

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

*(потянулись, сомкнули руки над головой)*

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

*(легли, вытянулись)*

Он посуду нам принес.

\* \* \*

К нам пришла Федора,

*(ходьба на месте)*

Не хозяйка, а умора,

*(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)*

Выпачкала всю посуду,

*(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)*

А потом кричит: «Не буду!».

*(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)*

Кофейник, чайник и стакан,

*(наклоны головы в стороны)*

Давно не видывали кран,

*(наклоны головы вперёд)*

Сахарница, блюдце, вилка,

*(наклоны головы в стороны)*

Ковш, молочник и бутылка,

*(наклоны головы вперёд)*

Бокал, маслѐнка, самовар,

Как будто приняли загар.

*(«вытирают» лицо ладонями в стороны)*

Блюдо, перечница, солонка

*(наклоны головы в стороны)*

Плачут в углу тихонько.

*(«собирают слѐзы» в ладошку)*

Скорей бежим к водиче,

*(бег на месте)*

Чтобы попить, умыться.

*(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)*

## **Продукты питания.**

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

*(идут по кругу)*

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

*(взмах руками влево, вправо)*

Все к обеду припасли,

*(прямо, широко разводят руки)*

Чуть до дома донесли.

*(приседают)*

\* \* \*

Мы приходим в магазин,

*(ходьба на месте)*

Без лукошек и корзин,

*(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*

Чтобы хлеб купить, батон,

*(загибают пальцы правой и левой руки)*

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

*(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)*

Всё купили, наконец.

*(рукопожатие)*

## **Одежда. Головные уборы.**

Вот заходит Мойдодыр,

*(ходьба на месте)*

У меня с ним только мир.

*(сжимают одну ладонь другой)*

Рубашка чистая висит

*(руки поднять вперёд и опустить вниз)*

И майка впереди зашита.

*(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)*

Он пальцем больше не грозит,

*(грозят пальцем, повороты головой в стороны)*

Что пальто на месте не висит.

*(руки поднимают вверх и опускают вниз)*

Шорты, брюки и халат

*(загибают по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят.

*(поднимают руки и опускают вниз)*

Сарафан, костюм, жилет –

*(поочередно загибают пальцы)*

Чище в гардеробе нет.

*(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)*

## **Обувь.**

**Речевая подвижная игра «Сапожки». Импровизация движений:**

Нарядили ножки в новые сапожки,

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

\* \* \*

Мы на полки обувь ставим,

*(поднимают поочередно руки вверх)*

А потом её считаем:

*(сгибают пальцы по порядку)*

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

*(повороты головы в стороны)*

Посчитай, скажи ответ,

*(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)*

Знаешь, сколько или нет?

*(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)*

## **Зима.**

### **«Зима»**

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 снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

\* \* \*

### **«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок,

*(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)*

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

*(«Рисуют» руками большой круг)*

И станет ком снеговиком.

*(«Рисуют» снеговика из трех комков)*

Его улыбка так светла!

*(Широко улыбаются)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)*

Но солнце припечет слегка —

*(Медленно приседают)*

Увы! — и нет снеговика.

*(Разводят руками,жимают плечами)*

## **Новогодний праздник.**

**Наша елка велика**

*(круговое движение руками),*

Наша елка высока

*(вставать на носочки),*

Выше мамы, выше папы

*(присесть и встать на носки),*

Достает до потолка

*(потянуться).*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

*(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)*

## **Зимующие птицы.**

### **«Воробушки»**

О чем поют воробушки

*(шагать на месте)*

В последний день зимы?

*(руки в стороны на пояс)*

— Мы выжили!

*(хлопать в ладоши)*

— Мы дожили!

*(прыгать на месте)*

— Мы живы! Живы мы!

*(шагать на месте)*

\* \* \*

### **«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой

*(встать)*

Скачут весело вороны:

*(попрыгать)*

Кар-кар-кар!

*(хлопать над головой в ладоши)*

Целый день они кричали,

*(повороты туловища влево-вправо)*

Спать ребятам не давали:

*(наклоны туловища влево-вправо)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)*

Только к ночи умолкают

*(махать руками как крыльями)*

И все вместе засыпают:

*(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)*

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*

## **Дикие животные.**

### **Дикие животные**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

\* \* \*

*Импровизация движений в такт стихотворения. «Мишка».*

Мы потопаем, как мишка:

Топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх мы поднимаем.

\* \* \*

«Лоси»

На полянку вышли лоси

*скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты),*

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами,

*(шагают на месте, высоко поднимая колени)*

А лосенок с рожками;

*(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки));*

Мама длинными ногами

*(переходят на высокий шаг с «большими рогами»);*

А лосенок – ножками.

*(повторяют шаги лосенка)*

\* \* \*

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

## **Домашние животные.**

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,  
Сладко, сладко засыпали:  
Вот так, вот так!

\* \* \*

### «Киска»

То прогнет,  
То выгнет спинку,  
Ножку вытянет вперед -  
Это делает зарядку  
Наш Маркиз -  
Пушистый кот.  
Чешет он себя за ушком,  
Жмурит глазки и урчит.  
У Маркиза все в порядке:  
Когти, шерсть и аппетит.

## Мебель.

На кровати можно спать,  
*(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)*  
Стулья, стол – переставлять.  
*(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперед, сжав пальцы в кулаки)*  
В шкаф я книги буду ставить,  
*(поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)*  
Кресла буду застилать.  
*(руки согнуть в локтях, вытянуть вперед, развернув ладони вверх)*  
С полки буду пыль стирать,  
*(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)*  
Тумбу – в чистоте держать.  
*(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)*  
И скажу вам без прикрас,  
*( две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперед, подняв)*  
Эта мебель – просто класс!  
*(большие пальцы вверх)*

## Транспорт. Правила дорожного движения.

### «Самолеты»

Самолеты загудели  
*(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*  
Самолеты полетели  
*(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),*  
На полянку тихо сели  
*(присесть, руки к коленям),*  
Да и снова полетели.

\* \* \*

### «Теплоход»

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Раз – два, раз – два  
Он назад шагнул сначала  
Раз – два, раз – два  
А потом шагнул вперед,  
Раз – два, раз – два.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.

\* \* \*

### «Самолет»

Руки ставим все вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда-сюда,  
Делай «раз» и делай «два».  
Раз – два! Раз – два!  
Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите,  
Раз – два! Раз – два!  
Опустили руки вниз,  
И на место все садись.

## **Праздник 23 февраля.**

Мы солдаты, мы солдаты  
Бодрым шагом мы идем.  
В нашу армию, ребята,  
Просто так не попадешь.  
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

\* \* \*

### «Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,  
А потом наоборот.  
Влево, вправо наклонитесь,  
Наклоняйтесь, не ленитесь!  
На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Руки ты прижми к груди,  
Да смотри, не упади!  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте- скок, скок, скок!  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом...  
Марш на место не спеша.

## **Домашние птицы.**

### «Петух»

Шел по берегу петух,  
(высокий шаг, «крылья»)



Поскользнулся,

*(«мельница»)*

В речку - бух!

*(наклоны)*

Будет знать петух,

Что впредь

*(грозят указательным пальцем правой руки)*

Надо под ноги смотреть!

*(то же левой рукой)*

\* \* \*

Ходит по двору индюк

*(шаги на месте)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

*(остановиться, удивленно посмотреть вниз)*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

*(потопать ногами)*

Крыльями захлопал

*(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар

*(руки на поясе)*

Или медный самовар

*(сцепить округленные руки перед грудью)*

Затряс бородою

*(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)*

Понесся стрелою.

*(бег на месте)*

\* \* \*

### **«Гусак-физкультурник»**

Наш гусак встает на зорьке,

*(дети потягиваются, руки за голову)*

Он к реке сбегает с горки.

Он гусиную зарядку *(маршируют)*

Любит делать по порядку.

Для начала — бег на месте, *(бегут на месте)*

Крылья врозь, а лапки вместе.

*(разводят руки в стороны)*

Упражнения для шеи,

*(движения головой вниз, вперед, назад)*

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, *(приседают)*

А потом — бултых с моста. *(прыгают вперед)*

Он плывет на середину,

*(плавно раздвигает руки)*

Чистит лапки, моет спину.

*(отводят руки за спину)*

Крикнул селезень: кряк — кряк!

Физкультурник наш гусак!

### **Весна. Мамин праздник.**

Медведь весной проснулся *(далее движения по тексту)*,

Потянулся, улыбнулся,

Повертелся, огляделся,

Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

*(тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту).*

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет!

*(ходьба по-медвежьи.)*

\* \* \*

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

*(дети говорят улыбаясь).*

Она везде, она повсюду!

*(Красна, красна, красна - повороты).*

По лугу, лесу и поляне.

*(Идет, идет, идет – шагают на месте).*

На солнышке скорей погреться.

*(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).*

И в ручейке лесном задорном,

*(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).*

И все живое сразу слышит. *(Весенний звон – 2 раза, хлопки).*

### **Перелетные птицы.**

#### **«Лебеди»**

Лебеди летят, крыльями машут,

Прогнулись на водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться

Очень бесшумно на воду садятся.

\* \* \*

#### **«Аист»**

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правую ногой,

Топай левой ногой

Снова – правой ногой,  
Снова – левой ногой.  
После – правой ногой,  
После – левой ногой.  
Вот тогда придешь домой.

\* \* \*

Черный грач по полю ходит,  
Важно ноги поднимая,  
(идут, высоко поднимая колени)  
По проталинкам шагает,  
(и помахивая руками (крыльями)).  
Червячков в земле находит.

\* \* \*

### «Гусь»

Гусь гуляет по дорожке,  
(ходьба вперевалку)  
Гусь играет на гармошке  
(имитация игры на гармошке)  
И гордится гармонист:  
(руки за спину, выпятить грудь)  
«Га - Га - Га! Я - гармонист!»  
(стучит ладошкой в грудь)

## **Животные Севера. Животные жарких стран.**

Мама-слониха топает тихо (*шагают тихо*), а слоненок Ромка топает громко (*шагают, высоко поднимая колени*). Топает, пляшет (*пляшут вприсядку*), хоботочком машет (*машут рукой*).

\* \* \*

### «Пингвины»

Идут себе вразвалочку,  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа,  
Пингвин-мама  
И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке.  
(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

\* \* \*

### «Мартышки»

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)  
Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаям,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,

Палец поднесем к виску

И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

### «Слон»

В зоопарке ходит слон,  
Уши, хобот, серый он.  
*(наклоны головы в стороны)*  
Головой своей кивает,  
*(наклоны головы вперед)*  
Будто в гости приглашает.  
*(голову прямо)*  
Раз, два, три — вперед наклон,  
Раз, два, три — теперь назад.  
*(наклоны вперед, назад)*  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад.  
*(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
*(дети садятся)*

## Космос. Части суток.

### «Ракета».

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки приподнимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два,  
*(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)*  
Три, четыре –  
*(Основная стойка)*  
Вот летит ракета ввысь!  
\* \* \*

Выбираем, на чем летим? – На ракете!  
Одеваем костюм космонавта – скафандр, проверяем его герметичность.  
Готовим ракету. Крылья у ракеты: руки назад, соединяем лопатки.  
Считаем 1-2-3-4-5.  
Полетели. Считаем звёзды: кисти рук в виде бинокля прижимаем к  
глазам и поворачиваем голову налево, направо.  
Стало холодно – надо согреться: растираем ладони и пальцы рук,  
хлопаем в ладоши 5-10 раз. Полетели обратно. Для расслабления

выполняем диафрагмальное дыхание 3-4 раза. Прилетели на Землю, снимаем с головы скафандр, костюм.

### «Луна»

В небе плавает луна.

*(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

*(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать.

*(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

*(хлопки над головой)*

И пониже перевесить.

*(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь —

*(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем.

*(дети тихо садятся)*

## Профессии.

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины

Зашуршали у машины.

*(имитация вождения автомобиля)*

Подметает дворник двор

Убирает дворник сор.

*(подметание)*

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту.

*(повороты, приставив ладони к глазам)*

А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки.

*(шитьё, прибивание молотком, пляска)*

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту.

*(руки в стороны, наклоны корпуса)*

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс.

*(имитация шитья)*

Я - маляр, шагаю к вам

С кистью и ведром

Свежей краской буду сам

Красить новый дом.

*(плавные взмахи руками вверх-вниз)*

\* \* \*

Мы в профессии играем,

*(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)*

Их с друзьями называем.

Врач, учитель, адвокат,

*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Президент и дипломат,

Сторож, дворник, музыкант,

Есть у каждого талант.

*(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)*

Токарь, швея, продавец,

*(каждый ребёнок делает шаг вперёд)*

Менеджер и певец,

Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,

Все профессии нужны,

*(ходьба по кругу, взявшись за руки)*

Все профессии важны.

## **Наша Родина – Россия.**

В нашей стране горы-высокие,

Реки глубокие,

Степи широкие,

Леса большие,

А мы - ребята вот такие!

\* \* \*

Столица нашей Родины – Москва

*(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)*

Ехать очень долго – дня два.

*(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)*

С высокой, главной башней,

*(подняться на носки, поднять)*

С курантами на ней

*(руки вверх, потянуться)*

И с площадью огромной,

*(развести руки в стороны на уровне груди)*

С названием скромным,

*(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)*

Зовётся она Красной

И смотрится прекрасно.

Музеев там не перечесть,

*(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)*

Театры, памятники есть.

*(загнуть левой рукой два пальца правой руки)*

Поедим в гости мы к друзьям,

*(руки согнуть в локтях, поочередно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)*

Чтоб рассказать об этом вам.

*(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)*

## **Насекомые.**

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,  
(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали,

(приседания)

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

(прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, И шасси убрались,

(поочередное поднятие колен)

Вот лес - мы тут Приготовим парашют,

(покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, Летим, дружок,

(прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

(приседание, руки в стороны)

\* \* \*

### «Бабочки»

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

\* \* \*

Чок – чок, каблучок!

(потопать ногами)

В танце кружится сверчок.

(покружиться)

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

(движения руками, как при игре на скрипке)

Крылья бабочки мелькают –

(движения руками, как крыльями)

С муравьем она порхает.

(покружиться парами)

Звонко хлопают ладошки!

(похлопать в ладоши)

Всё! Устали ножки!

## **Лето.**

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)*

\* \* \*

**«Вместе по лесу идём»**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

*(ходьба на месте)*

Тысяча цветов вокруг!

*(потягивания — руки в стороны)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

*(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)*

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули.

*(потягивания — руки вверх)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

*(дети садятся)*

\* \* \*

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.

**Школьные принадлежности.**

Я шагаю в первый класс —

*(ходьба на месте)*

Это раз.

Зелена вокруг трава —

*(руки согнуты в локтях, поочерёдно разводятся от себя в стороны)*

Это два.

Ты на форму посмотри —



*(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)*

Это три.

А четыре – всё в порядке.

*(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)*

Пять – не забыл ничего взять.

*(постучать по бокам руками)*

Шесть – ручки и тетради есть.

*(сгибать правой рукой пальцы левой руки)*

Семь – я школьник совсем.

*(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)*

Восемь – лень отбросим.

*(руки движутся от себя)*

Девять - в лучшее верить.

*(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)*

**КАРТОТЕКА  
ФИЗМИНУТОК  
ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ  
ТЕМАМ**

