

Физкультминутки Лексическая тема: «Экология»



Лесная

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

На болоте

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет! (Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

Облако

Беленькое облако
Поднялось над крышей,
Устремилось облако выше, выше, выше
Ветер это облако зацепил за кручу.
Превратилось облако в грозовую тучу.
Прекратилось облако в грозовую тучу.
Превратилось облако в грозовую тучу.
Прекратилось облако в грозовую тучу.

Округлить руки перед собой
Поднять руки над головой
Покружиться

Руками описать через стороны вниз большой
круг и опустить их, присесть.

Капля

Капля –раз, капля – два,
Очень медленно сперва
А потом, потом, потом.
Всё бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскроем,
От дождя себя укроем.

Указательным пальцем стучать по левой ладошке

Движения по тексту

Поднять руки над головой соединить пальцы.

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише,
Деревцо все выше, выше.
Раз, два - выше голова,
Три, четыре—руки шире,
Пять, шесть—тихо сесть,
Семь, восемь—тень отбросим.
Сел на дерево скворец,
И игре нашей конец.

Наклоны вправо-влево
Присесть, спина прямая
Встать на носки
Поднять голову
Руки в стороны
Сесть за парту
Два хлопка о парту

Дети громко проговаривают эти слова

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо, и налево.

Ходьба на месте
Потягивания—руки в стороны

К небу ручки протянули,
Позвочник растянули.
Отдохнуть мы все успели
И за парты снова сели.

Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот—правой ступни левой рукой

Потягивания — руки вверх

В небе плавает луна

В небе плавает луна.
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять
Можем мы луну достать..
Шесть, семь, восемь, девять, десять
И пониже перевесить.
Десять, девять, восемь, семь—
Чтоб луна светила всем.

Плавные покачивания влево и вправо

Хлопки в ладоши
Руки вверх
Хлопки над головой
Руки вниз
Ходьба на месте

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот.
Руки в спину упираем,
Поясницу прогибаем.
А теперь давай, дружок,
Посмотри на потолок.
Отдохнули мы чудесно,
И пора за парты сесть нам.

Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх

Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх

Вращение прямых рук вперёд и назад

Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.

Ветер сильный налегал,
Все деревья раскачал.
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы размялись от души
И за парты вновь спешим.

Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге.

Наклоны корпуса вперёд-назад

Рывки руками перед грудью

Приседания

Дождик, лей веселей

Дождик, лей веселей,
Теплых капель не жалея
(Хлопки полевой руке правой рукой вверх до плеча и вниз до кисти.)
Для лесов, для полей
И для маленьких детей,
(Повторить хлопки по правой, руке левой рукой.)
И для мам,
(Хлопки правой рукой полевому плечу.)
И для пап,
(Хлопки левой рукой по правому плечу.)
Кап-кап! Кап-кап!
(Руки поднять вверх и опустить вниз со встряхивающими движениями кистью руки.)
Будет, будет лето
В радугу одето. (Хлопки ладонями по правой ноге вниз до стопы и вверх до бедра.)

Жаркое солнце

Яркого цвета,
(Хлопки ладонями полевой ногой вниз до стопы и вверх до бедра.)
Яркого, красивого,
Желтого и синего,
(Хлопки ладонями по спине.)
Зеленого и красного
И любого, разного.
(Встряхивающие движения кистями рук.)

Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек.
Град! Град! Сыплет град
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Шагаем на месте
Прыжки на месте
Хлопки в ладоши
Шагаем на месте