

Физкультминутки
Лексическая тема: Театр и детская книга



Книга

Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок,
Вверх, вниз, прыг, скок.
В книжке зонт, открой и пой,
Дождик льёт, а ты сухой!
Киска в книжке близко – близко
На цветной картинке киску
Долго глажку я рукой –
Ведь у киски мех такой

Развести руки в стороны
По тексту

Поднять руки вверх над головой
Пальчиками по коленям
Поглаживание рук.

Идём в театр

С тобой гуляем весело,
В театр мы идем!
Шагаем мы на месте
Ля-ля-ля-ля (4 хлопка)
В театр мы идем (шаги на месте).
Ля-ля-ля-ля (4 хлопка)
Мы песенку поем (шаги на месте).

Колобок

Колобок, колобок, тёплый и румяный. (Наклоны вправо, влево)
Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (Прыжки, бег на месте)
То направо повернул, то налево он свернул, (Повороты направо и налево)
То с листочком закрутился, (Поворот на 360 градусов)
То с бельчонком подружился. (Приседание)
Покатился по дорожке, (Бег по группе)
И попал ко мне в ладошки. (Дети подбегают к воспитателю)

Теремок

Наш весёлый теремок: он не низок, не высок. (Встать на носки, присесть)
В нём лягушка прыг да прыг, (Прыжки)
Воробьишка чик – чирик, (Махи руками)
Петушок тянет носок, (Ходьба на месте)
И зайчишка скок да скок. (Прыжки на месте)
Мушка крыльшками машет, (Бег на месте)
Мышка же с платочком пляшет. (Дети пляшут)
Ёж закрыл дверной замок,
Сторожит он теремок (Хлопки)

Репка

Репка выросла большая. Вот какая! Вот какая! (Руки в стороны, вверх, вниз)
Дед и бабка тянут репку, но она засела крепко. (Наклоны, приседания)
Внучка к ним бежит, бежит, репку вытащить спешит. (Бег на месте)
Жучка хвостиком виляет, бабке с дедом помогает. (Повороты направо, налево)
Кошка спинку выгибает, кошка когти выпускает. (Прогнуться назад)
Помогает дёрнуть репку, но она засела крепко. (Приседания)
С мышкой быстро и умело репку вытянули смело. (Прыжки вверх на двух ногах)

Зарядка семи гномов

Первый гном присел и встал, (Приседания)
А второй вдруг побежал, (Бег на месте)
Третий плавно покружился, (Кружатся направо)
А четвёртый наклонился. (Наклоны)
Пятый вправо повернулся, (Поворот направо)
А шестой назад прогнулся, (Наклон назад)
Гном седьмой без остановки прыгал высоко и долго, (Прыжки)
Белоснежка же сказала: «Повторяем всё сначала»

Буратино

Буратино потянулся
Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох – потянулись; наклон – раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

Волшебная избушка

В темном лесу есть избушка
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.)

Сказочная история

Раз грибок, два грибок
По тропинке леший шел,
На поляне гриб нашел. (Ходьба на месте.)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. (Приседания.)
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, (Потягивания – руки вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

В гости в сказке

Сказка даст нам отдохнуть
Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохнем – и снова в путь!
Нам советует Мальвина:
– Станет талия осиной,
Если будем наклоняться
Влево – вправо десять раз.
Вот Дюймовочки слова:
– Чтоб была спина пряма,
Поднимайтесь на носочки,
Словно тянетесь к цветочкам.
Раз, два, три, четыре, пять,

Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Красной Шапочки совет:
– Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет.
Раз, два, три, четыре, пять.
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Дала нам сказка отдохнуть!
Отдохнули?
Снова в путь! (Дети повторяют движения по тексту)

Принцесса

Шел король по лесу,
Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)