

Физкультминутки Лексическая тема: «Животные»

«Звериная зарядка»

Раз - присядка, два - прыжок. (Присесть, подпрыгнуть)
Это заячья зарядка.
А лисята, как проснуться, (Потереть кулачками глаза)
Любят долго потянуться, (Потянуться руками вверх)
Обязательно зевнуть, (Открыть рот, прикрыть его ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть. (Движения бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть (Прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнут. (Подпрыгнуть на месте)
Ну а мишка косолапый, (Руки согнуты в локтях перед собой,
Широко расставив лапы ноги на ширине плеч, переступить с ноги на
То одну, то обе вместе, ногу, раскачивать туловище в стороны)
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало - (Хлопать в ладоши, подняв руки над головой)
Начинает все сначала!

Беличья зарядка

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка. (Потянуться.)
Жили дружно, не тужили
И с зарядкой дружили. (Прыжки на двух ногах.)
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру: (Руки поднести к ушам.)
За уши лапками хватались
И вправо-влево наклонялись. (Наклоны в стороны.)
Дружно хлопали в ладошки (Хлопки в ладоши.)
И тянулись, словно кошки. (Круговые движения руками, потянуться.)
Ножками топали, (Ходьба на месте с притопом.)
Глазками хлопали, (Поморгать глазами.)
Головками крутили, (Повороты головы в стороны.)
Друг за другом вслед ходили. (Ходьба на месте)

Зайцы утром рано встали

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. (Потягивания — руки вперёд.)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Бег на месте.)
Вот голодная лиса (Ходьба на месте.)

Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает.

Медвежата

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вот так, вот так, (Круговые движения головой вправо-влево.)
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так, (Пружинистые сгибания и разгибания рук.)
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили (Шаги на месте, раскачиваясь из стороны в сторону.)
И из речки воду пили.
Вот так, вот так, (Наклоны вперед, руки внизу.)
И из речки воду пили.
А потом они плясали, (Присядка. Прыжки на одной ноге.)
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так, (Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.)
К солнцу лапы поднимали.

Дикие животные других стран 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,
Пальчик 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!

Обезьянки

Лучшие качели -
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается

Никогда.

(С началом текста все дети слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.)

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.)

Домашние животные Котята

Пушистые комочки
Умыли лапкой щечки,
Умыли лапкой носик,
Умыли лапкой глазки –
Правый глазик, левый глазик.
Умыли лапкой ушки –
Правое ушко, левое ушко.

Бегал по двору щеночек

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)

Котик

Котик лапкой умывается, (Гладят щёки)
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, (Трут ладонью носик)
Вымыл ротик, (Проводят пальцем по губам)
Вымыл ухо, (Поглаживают одно ухо, затем другое)
Вытер сухо. (Потёрли ушки)
Котик лапкой умывается, (Поглаживают грудь)
К детям в гости собирается.

Петушок

Петя, Петя – петушок (Наклоны головы вправо — влево)
Целый день учил стишок, (Наклоны головы вперед – назад)
А запомнил он строку (На каждый слог ударять руками по бедрам)
Лишь одну- «Ку-ка-ре-ку!»

Хитрый кот

Хитрый кот по дому рыщет, (Кот ходит по коврику)
Мышку маленькую ищет (Дети стоят на коврике)
Мышка в подполе живёт, (Дети присаживаются на корточки)
Тихо досочки скребёт. (Скребут по коврику)
Не поймает котик (Дети встают на ноги)
Мышеньку за хвостик! (Грозят пальчиком коту и убегают, а кот их догоняет)
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе)
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх – вдох)
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо)
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе)
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево –вправо)
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо)
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью)
В семь играл с мышами в прятки (Хлопки спереди – сзади)
В восемь хитро шурил глазки. (Приседания)
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши)
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте)
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте)

Гости

Как у кисы в гостях (Бег на носочках)
Два цыпленка в лаптях,
Петушок в сапожках (Ходьба с высоким подниманием колена)
Курочка в сережках (Ходьба на пятках)
Селезень в кафтане (Дробный шаг)
Утка в сарафане (Ходьба вперевалочку)

«Здравствуй, Васька козел»
Здравствуй, Васька- козел, (Поклониться, ладонь на грудь)
Если в гости пришел, (Покачать головой)
Угощайся травкой, (Протянуть ладони вперед)
Да смотри, не чавкай! (Погрозить пальцем)

Пёс Барбос

Вот сидит наш пес Барбос.
В лапы спрятал черный нос.
Пёсик дремлет или спит.
На ребяток не глядит.
Наши дети тихо встали
И к собачке подбежали
— Ну-ка пёс скорей вставай
И ребяток догоняй! (Имитация движений)

Козочка

Я козочка Ме-ке-ке. (Дети идут по кругу)
Я гуляю на лужке
Острые рожки. (Показывают «рожки»)
Тонкие ножки (Топают ножками)
На самой макушке

Бархатные ушки. (Показывают ушки)
Язык полотняный, (Показывают язык «лопаткой»)
Хвостик конопляный (Показывают рукой хвостик сзади)
Как прыгну, (Подпрыгивают)
Сразу забодаю. («Бодаются»)

Кони

По аллее ходят кони. (Ходьба, высоко поднимая колени, руки вперед)
Вот они, как на ладони. (Полуприсяд на левую ногу,)
И упитанные, (Правую вперед на носок)
И воспитанные (Левую вперед на носок)
Дрессировщик скажет (Правой ногой «бить копытом»)
«Оп!» (Перепрыгнуть с ноги на ногу)
Кони сразу же в галоп. (То же с другой ноги)
Он поднимет длинный кнут (Взмахом правой руки круговые движения назад)
Кони быстрые замрут. (Руки вперед)
Дирижер рукой помашет- (Взмахи перед собой)
Под оркестр кони пляшут. (Два притопа с правой ноги, потом с левой)
Мы похлопаем в ладони (Хлопки перед собой)
На колени встанут кони. (Шагом левой вперед)
Шеи вытянут свои. (Шеи вытянуть)
Их послушней нет на свете, (Поворот головы вправо)
Вот какие кони эти. (Поворот головы влево)

Кролики

Мы на ферме побывали (Дети идут по кругу, держатся за руки)
Белых кроликов видали.
Шустренькие кролики (Бегают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков)
То ложились, (Ложатся)
То кружились (Кружатся)
Лапками стучали (Хлопают в ладоши)
Весело пищали. (Топают ногами)
Мы зверькам (Идут по кругу, взявшись за руки)
Не травки жесткой-
Клеверу достанем...
Вырастайте (Прыгают по кругу, «ушки» из пальчиков)
С нежной шерсткой,
С круглыми хвостами.

Конь

Конь меня в дорогу ждет, (Руки за спиной сцеплены в замок)
Бьет копытом у ворот, (Ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)
На ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой, (Покачивания головой, затем наклоны в стороны)
Быстро на седло вскочу,
Не поеду — полечу, (Подскоки на месте)
Цок — цок — цок,
Цок — цок — цок, (Руки полусогнуты в локтях перед собой)
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой, (Подскоки на месте)