

## Физкультминутки Лексическая тема «Лето»



### Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

### Самолёты

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

### Лягушка

Будем прыгать, как лягушка  
Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

### Мы не скучаем

Вверх рука и вниз рука  
Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево)

### Лето

Сколько радости и света (Руки делают большой круг)  
Подарило это лето! (Хлопки в ладоши)  
Мы ныряли (Зажать нос пальцами, присесть, зажмурить глаза)  
И плескались! (Имитация)  
Загорали, (Имитация)  
Кувыркались! (Руки «барабан»)  
И по травке босиком  
Мы бежали под дождём! (Бег на носках)  
До свиданья, наше лето, (Машут ладошками)  
Мы тебя обратно ждём! (Движение-приглашение)

### Насекомые

Я шагаю по лужайке – (шагают на месте)  
Сверху ясно мне видна (смотрят вниз)  
Вся зеленая страна.  
Вот улитка – добрый гномик – («крыша» над головой)  
На себе таскает домик.  
Вот стоит высотный дом – (разводят руки в стороны)  
Муравьи хлопчут в нем. (шагают на месте)

### Кузнечик

Я гуляю по дорожке, (шаги на месте)  
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)  
Наклонюсь, возьму в ладошки, (наклониться «взять кузнечика»)  
Здесь скакать ему не надо, (погрозить пальчиком)  
Пусть сидит он лучше в травке, (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)  
Там с ним будет все в порядке. (наклониться «отпустить кузнечика»)

### Море

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем -мы с тобою!  
(Дети машут руками, словно крыльями)  
Мы теперь плывем по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.  
(дети делают плавательные движения руками)

## Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)  
Больше спать не захотел (туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,(руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (покружиться).

## Прогулка в лес

Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли.(ходьба на месте)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. ( приседания).  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята.  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери!( наклоны).  
Вон на дереве орех!  
Кто подпрыгнет выше всех? (прыжки)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться (Потягивания –руки вверх)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили.(ходьба на месте)  
Утомил всех долгий путь-  
Дети сели отдохнуть. (дети садятся)