

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)