

Физкультминутки Лексическая тема «Птицы»



«Летим на юг»

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг.
Чтоб быстрее нам летать,
Надо крыльями махать.
В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете,
А внизу леса, поля –
Расстилается земля.
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть.
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много.
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

Дети машут руками, словно крыльями.

Дети машут руками интенсивнее.

Потягивание руками вверх, ноги на носочках.

Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону.

Дети приседают на несколько секунд.

Дети встают и машут руками - «крыльями».

Дети садятся за столы для продолжения занятия

«Скачет шустрая синица»

Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится,
Прыг-скок, прыг-скок,
Завертелась, как волчок.
Вот присела на минутку,
Почесала клювом грудку,
И с дорожки - на плетень,
Тири-тири,
Тень-тень-тень!

Дети прыгают на месте на двух ногах.

Дети прыгают на месте на левой ноге.

Дети прыгают на месте на правой ноге.

Дети кружатся на месте.

Дети приседают.

Дети встают, наклоны головы влево-вправо.

Дети прыгают на месте на левой ноге.

Дети прыгают на месте на правой ноге.

Дети прыгают на месте на двух ногах

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар!
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар! (Громко.)
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают:
Кар-кар-кар! (Тихо.)

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
Дети прыгают на месте на двух ногах.
Хлопки в ладоши над головой.

Повороты туловища влево - вправо.
Хлопки в ладоши над головой.
Дети машут руками, словно крыльями.

Дети приседают на корточки, руки под щеку (засыпают).

«Гусак – физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,
Он к реке сбегает с горки.
Он гусиную зарядку
Любит делать по порядку
Для начала - бег на месте,
Бег на месте.
Крылья врозь, а лапки вместе.
Упражнения для шеи,
Чтоб росла еще длиннее,
Тренировка для хвоста,
А потом - бултых с моста.
Он плывет на середину,
Чистит лапки, моет спину.

Дети потягиваются, руки за голову.
Дети машут руками, словно крыльями.

Ходьба на месте.

Дети разводят руки в стороны.

Дети выполняют наклоны головой вперед и назад.
Дети приседают.

Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Дети выполняют движения пловца.

Дети отводят руки за спину.

«Сова»

В лесу темно,
Все спят давно.
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит.
влево.
Да вдруг как полетит.

Дети стоят, руки под щеку (спят).

Дети делают взмахи руками.

Дети изображают большой круг руками.

Дети приседают, делают повороты головой вправо,

Дети встают, делают взмахи руками, бег на месте

«Птицы»

Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться
Очень бесшумно на воду садятся.

Дети машут руками

Качают головой

Распрямляют спину

Садятся

«Перелетные птицы»

Птички прыгают, летают
Крошки птички собирают.
Пёрышки почистили,
Клювики почистили
Птички летают, поют
Зёрнышки клюют
Дальше полетели
И на место сели.

Дети прыгают
«Клюют»

Изображают
Машут руками
Наклоняются

«Улетают», садятся

«Улетают журавли»

Улетают журавли
Далеко за край земли,
За поля и за луга,
За высокий стога.
В платье ярко-золотом
Бродит осень над ручьем.
Листья по ветру летят,
Журавлей догнать хотят.
Улетают журавли
Далеко за край земли.

Бегут по кругу, плавно взмахивая руками

Поскоки с ноги на ногу

Шагают друг за другом, по кругу в обратную сторону

Останавливаются, наклоны вправо-влево

Скрещивают руки над головой несколько раз

«Кукушка»

У леса на опушке,
Высоко на суку,
С утра поет кукушка: Ку-ку! Ку-ку!
Внизу бежит речёнка
По желтому песку.
Поет кукушка звонко: Ку-ку! Ку-ку!
Зеленые лягушки
Попрыгали в реку.
Поет им вслед кукушка: Ку-ку! Ку-ку!

Стоят на носочках и тянутся за руками вверх

Присели, волнообразные движения рук

Сидя на корточках, подпрыгивают как лягушки

«Ласточка»

Ласточки летели,
Все люди глядели.
Ласточки садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели,
Песенки запели.

Бегут по кругу, машут руками

Приседают

Руки опускают за спиной

Бегут по кругу