

Физкультминутки Лексическая тема «Весна»



«Подснежники просыпаются»

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.
Вот подснежники проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Раз – росой они умылись.
Два – изящно покружились.
Три – нагнулись и присели.
И на солнце поглядели.
(Выполняют движения по тексту)

«Скворцы прилетели»

Ждет гостей высокий клен —
Дом на ветке укреплен. (Стуки кулачками).
Краской выкрашена крыша,
Есть крылечко для певцов.
В синем небе щебет слышен — (Взмахи руками).
К нам летит семья скворцов.
Мы сегодня встали рано,
Ждали птиц еще вчера.
Ходит по двору охрана (Ходьба на месте).
Гонит кошек со двора.
Мы скворцам руками машем,
Барабаним и поем: (Имитируем барабанную дробь).
— Поживите в доме нашем!
Хорошо вам будет в нем!
Стали птицы приближаться,
Долетели до двора, (Махи руками).
Не смогли мы удержаться,
Хором крикнули: — Ура! (Дети кричат - Ура)

«Весна пришла»

Солнце, солнце высоко (На цыпочках руки тянем вверх)
Нам от солнышка тепло (Легкие поглаживания руками по лицу)
Тает снег от лучей, (Приседание)
Звонко побежал ручей, (Бег по кругу).
Вы за ручейком бегите,
Лужи все перешагните, (Ходьба по кругу).

«Ласточки»

Ласточки летели,
Все люди глядели. (Бегут по кругу, машут руками)
Ласточки садились, (Приседают, руки опускают за спиной)
Все люди дивились.

Сели, посидели.
Взвились, полетели. (Бегут по кругу, взмахивают руками)
Полетели, полетели.
Песенки запели. (Изображают полёт птиц)

«Весна пришла»

Весна, весна! Пришла весна! (Хлопки в ладоши).
Тепло на крыльях принесла. (Короткие взмахи руками-крыльями)
И вот на самом солнцепеке,
С поднятой гордой головой (Ходьба. Приподнять повыше подбородок)
Расцвел подснежник голубой. (Руки в стороны)
Он весь пушистый, серебристый, (Приседания)
На солнце маленький стоит. (Прыжки)
Посланец он весны надежный, (Наклоны туловища)
Он не боится холодов.
За ним придут цветы другие, (Повороты влево-вправо)
Он первенец среди цветов.

«Веснянка»

Солнышко, солнышко (Поочерёдно выбрасываем руки вверх)
Золотое доннышко! (Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)
Гори, гори ясно, (2 раза прыжки на двух ногах)
Чтобы не погасло! (Бег на месте)
Побежал в саду ручей, (Взмахи руками, как крыльями)
Прилетело сто грачей, (Медленно приседаем)
И сугробы тают, тают, (Ладошки разводим в стороны в форме цветка)
И цветочки вырастают!

«Весенняя капель»

Солнце стало пригревать, (Руки вверх, потянулись)
Стали капельки стучать. (Кулачки стучат)
Капля – раз, капля – два, (Руки поочерёдно вперёд, ладонью вверх)
Капли медленно сперва, (Хлопают в ладошки)

А потом быстрее, быстрее,
Побежали ручейки.
Их попробуй, догони! (Бег на месте)

«Про весну»

Солнце засветило, (Руки через середину поднять)
Сугробы растопило, (Руки через середину опустить)
Теплую погоду принесла весна, (Руки в сторону)
Грачи к нам прилетают, (Взмахи руками)
И еж с медведем знают: (Руки прижать к груди, голову опустить, руки поднять вверх, чуть в стороны, указательный палец приставить ко лбу)
Пора им просыпаться, (Подтянуться, посмотреть по сторонам)
Весною любоваться!

«Весною»

По дорожке долго, долго, (Идут по кругу)
Взявшись за руки, мы шли. (Берут друг друга за руки)
Усидеть весною дома,
Мы с сестренкой не смогли.
Светит солнце ярко, ярко, (Поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)
От цветов пестреет луг, (Хлопают в ладоши)
В небе радуга, как арка, (В воздухе рисуют радугу)
Из семи лучистых дуг.

«Капель»

С крыши капает капель:
Кап-кап, кап- кап! (В медленном темпе)
Это к нам пришёл апрель:
Кап-кап, кап-кап! (Увеличиваем темп)
Солнце припекло сильнее («Солнышко» из ладошек, пальчики растопырены как лучики солнца)
И быстрее звенит капель:
Кап, кап, кап, кап, кап! Кап-кап-кап-кап!!! (Повторяем движение капли быстрым темпе)

«Про весну»

Солнце засветило, (Руки через середину поднять)
Сугробы растопило. (Руки через середину опустить)
Теплую погоду принесла весна. (Руки в сторону)
Грачи к нам прилетают, (Взмахи руками)
И еж с медведем знают: (Руки прижать к груди, голову опустить, руки поднять вверх, чуть в стороны, указательный палец приставить ко лбу)
Пора им просыпаться, (Подтянуться, посмотреть по сторонам)
Весною любоваться!

«Не идет ли к нам весна?»

На орех взобрался Мишка, (Имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)
С ветки даль ему видна. (Ладонку поставить как козырек ко лбу)
Смотрит на холмы и крыши, (Соединяем руки над головой как домик – крыша)
Не идёт ли к нам весна? (Поднимаем плечи – удивление)
За деревней, за долиной,
Где прозрачен небосвод (Повороты головы вправо и влево).
Клин увидев журавлиный, (Показ взмахов крыльев журавлей)
Закричал: «Весна идёт!» (Руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)

«В путь»

В лес весенний мы шагаем (Идут маршевым шагом)
Ноги выше поднимаем.
Топают ножки (Идут топающим шагом)
По прямой дорожке.

По узенькой дорожке (Идут на носках)
Пойдут тихонько ножки.
Друг за дружкой побежали. (Бегут на носочках)
В лес весенний прибежали.

«Желтые цветочки»

Наши жёлтые цветочки
Распускают лепесточки,
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет.
Наши жёлтые цветочки
Закрывают лепесточки
Тихо засыпают,
Головой качают. (Выполняют движения по тексту)

«Цветочки»

Вот цветочек вырастает. (Дети сидят на корточках и медленно поднимают голову)
Лепесточек выпускает. (Ручки в стороны и немного вверх)
Он головку поднимает. (Ручки поднялись выше и немного округлились над головой)
И цветочек раскрывает. (Дети встают в полный рост и раскрывают ручки)

«Одуванчики»

Желтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)
Желтый цветочек за солнцем следит. (Повороты влево-вправо)
Он растет на длинной ножке (Руки вдоль туловища, потянуться на носочках)
С лепесточками, как рожки, (Развести руки в стороны и немного вверх)
Голова его бела, парашютиков полна. (Соединить над головой округленные руки)

«Весенняя»

Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка,
Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторяй!
Утром солнышко встает, теплый лучик детям шлет. (Дети встают, разводят руками)
Здравствуй, солнышко, привет, без тебя нам жизни нет. (Кружатся вокруг себя, руками показывают лучи)
Землю солнышко пригрело, (Разводят вокруг себя руками)
Птичка радостно запела, (Руками изображают взмах крыльями)
Зажурчали ручейки (Ладочки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек)
Зацвели вокруг цветы небывалой красоты (Приседают и снова встают, руки поднимают вверх)

«Весна-красна»

Весна-красна, ты с чем пришла? (Руки в стороны, поклониться)
С цветами, с травой, с лошадкой вороной. (Руками указать на траву, цветы, взять поводья)
Мы на ней поскачем по траве луговой, (Подскоки на месте)
К воде ключевой. (Наклониться, зачерпнуть воображаемую воду)
Солнышку улыбнёмся, (Улыбаются)
Домой к мамочке вернёмся. (Сесть на свои места)

«Шаловливые сосульки»

Шаловливые сосульки, (Руки на пояс, высоко подпрыгивать на месте)
Сели на карниз. (Сесть на стульчики)
Шаловливые сосульки, (Покрутить руками)
Посмотрели вниз. (Посмотреть вниз из-под руки)
Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами)
Стали каплями кидаться. (Руками соответствующие движения)
Две сосульки вниз смотрели,
И на солнышке звенели:
Кап-кап, дзинь-дзинь, (В такт наклонять голову вправо – влево)
Кап-кап, дзинь – дзинь.

«Грачи»

Вот на ветках, грачи! Не кричи! (Указательный палец на губы)
Чёрные сидят грачи (Присели)
Разместились в гнёздышке, (Показать руками гнездо перед собой)
Распушили пёрышки, (Встать, руки в стороны)
Греются на солнышке, (Погладить себя по рукам)
Головой вертят, (Повороты головой вправо, влево)
Полететь хотят (Руки в стороны – взмах)
Кыш! Кыш! Улетели! (Хлопки, руки в стороны, бег на носочках)
Полетели, прилетели (Летают)
И опять все в гнёзда сели (Присели)