

Физкультминутки Лексическая тема «Зима»



«Снежинки»

Стою и снежинки
в ладошку ловлю.
Я зиму, и снег,
и снежинки люблю.
Но где же снежинки?
В ладошке вода!..
Куда же исчезли снежинки? Куда?
Растаяли хрупкие льдинки-лучи...
Как видно, ладошки мои горячи
Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.
Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.
На первый вопрос сжать кулаки, на второй – разжать.
На первый вопрос сжать кулаки, на второй – разжать.
Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем совсем не сладкий.
Раз – подбросим.
Два – поймаем.
Три – уроним
И ...сломаем.
Загибают пальчики, начиная с большого.
«Лепят», меняя положение ладоней.
Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.
Грозят пальчиком.
Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок.
Приседают, ловят воображаемый снежок.
Встают, роняют воображаемый снежок.

«Зимой»

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

«Во дворе»

Раз, два, раз, два – (хлопаем в ладоши)
Начинается игра.
Разгребаем снег лопатой, (имитируем движения)
Строим горку во дворе.
Белой и пушистой ватой (вытягиваем руки вперед, поворачиваем корпус вправо и влево)
Двор украшен в декабре.
Раз, два, раз, два (ритмично топаем)
Вот и кончилась игра.

«Ёлочка»

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)
Что за чудеса случились,
Этой ночью новогодней.
Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)
А увидели парад:
В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)
Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)
А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)
Пушистая, в иголочках.

«На елке»

Мы на елке веселились, (ритмичные хлопки в ладоши)
И плясали, и резвились, (ритмичные удары кулачками)
После добрый Дед Мороз («шагают» по столу средним и указательным)
Нам подарки преподнес. (пальцами обеих рук)
Дал большущие пакеты, («рисуют» руками большой круг)
В них же – вкусные предметы: (ритмичные хлопки в ладоши)
Конфеты в бумажках синих, (загибают пальчики на руках, начиная с больших)
Орешки рядом с ними, груша, яблоко, один Золотистый мандарин.

«Зимушка-зима»

Здравствуй Зимушка-зима! (кланяемся)
Что в подарок принесла? (разводим руки в стороны)
Белый снег пушистый, (приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)
Иней серебристый (встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки, (имитируем движения лыжников и конькобежцев)
И на ёлке огоньки! (поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)

«В лесу»

Весь засыпан снегом лес. (повернулись вправо, правую руку отвели назад,
повернулись влево, левую руку отвели назад)
Здесь по снегу скачет зайка. (прыгаем)

Там синичек села стайка. (машем руками, как крыльями)
Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)
Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

«Новый год»

У всех Новый год,
И у нас Новый год. (делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)
Возле ёлочки зелёной,
Хоровод, хоровод.
К нам пришёл Дед Мороз. (делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)
Он игрушек, и хлопушек,
И конфет нам принёс! (кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас, – (делают шаг с притопом, одновременно хлопают)
Возле ёлочки зелёной,
Сам пошел с нами в пляс. (шагаем на месте)

«Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)
Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)
Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)
Светятся фонарики. фонарики
Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)
Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)
В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по столу)
Всем подарки он несет. (трет друг об друга ладони)
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать:(хлопаем по коленям или по столу, одна рука – ладонью, другая – кулаком, а затем меняем)
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

Зимняя зарядка

Не боимся мы пороши –
Ловим снег. (Хлопок в ладоши! Руки в стороны, по швам.)
Снега хватит нам и вам!
Мы шагаем по сугробам,
По сугробам круглобым.
Поднимай повыше ногу,
Проложи себе дорогу!
Носом - вдох,
А выдох ртом,
Дышим глубже...
А потом марш на месте,
Не спеша.
Как погода, – хороша?
Мы теперь мечтатели:
Бьем по неприятелю!

Размахнись рукой –
Бросок!
Прямо в цель
Летит снежок!

«Зайка»

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз. (движения выполняются по ходу текста стихотворения)

«Пингвин»

Дети скользят по паркету со словами:
Скользкий лед,
Скользкий лед,
А по нем пингвин идет.
Скользкий лед,
Скользкий лед,
Но пингвин не упадет!

«Снеговик»

Лепим мы снеговика
Из пушистого снежка.
Вот какой он первый ком!
Вот какой большущий он.
Ком второй чуть-чуть поменьше,
Третий – это голова,
Шляпа будет из ведра,
Нос – морковка,
А глаза – два веселых огонька.
Вот какой веселый он;
Он смеется до ушей,
Веселит он малышей. (движения выполняются по ходу текста стихотворения)

"Мы к лесной лужайке вышли"

Мы к лесной лужайке вышли, (ходьба на месте)
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки, (прыжки на месте)
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал - (хлопки в ладоши)
Не споткнулся, не упал.

«Зимние игры»

Стали дети кататься, (ладони держите горизонтально перед грудью и делайте движения вперед-назад, как бы катаясь на лыжах),

И снегу кувыркаться, (делайте синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой — по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки).

Захотели в снежки играть, (переложите «снежок» из одной ладони в другую)

Стали лепить их и друг в друга кидать. («слепите» снежок, а затем понарошку «бросьте» его в кого-нибудь).

Начали комья снежные катить, (сымитируйте соответствующие движения)

—бабу снежную лепить, (снизу вверх двумя руками одновременно изобразите нарисуйте три стоящих друг на друге снежных кома: большой, средний и маленький)

Весело зимой! Не хочется домой.