

ФИЗМИНУТКИ

Физминутка «Зарядка»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

Книзу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

Физминутка «Маша-растеряша»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша.

Физминутка «Прыжки»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай. На носочках легко! Прыгай высоко!

Физминутка «Как мячики»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,

Ножками топают,

Ручками хлопают,

Головой кивают,

Все вместе отдыхают!

Физминутка «Лес»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Однажды дети в лес пошли,

Всю поляну обошли,

К старой ели подошли,

Там огромный гриб нашли.

Так были рады наши ребята!

И домой бегом обратно

Физминутка «Зимой»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

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)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

Физминутка «Замри»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Обратите внимание!

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом, (покружиться на месте)

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

Физминутка «Капуста»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем, (сгибания и разгибания кистей рук)

Физминутка «Деревцо»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)

Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками)

Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание)

Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках)

Каждый день по утрам Делаем зарядку, Очень нравится нам Все делать по порядку: Весело шагать, весело играть, Руки поднимать, руки опускать. Приседать и вставать, Прыгать и скакать.

Физминутка «Теремок

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Стоит в поле теремок, (ладони обеих рук соединены под углом)

На двери висит замок, (пальцы сжаты в замок)

Открывает его волк -Дерг-дерг, дерг-дерг. (руки, сжатые в замок, движутся вперед - назад, влево - вправо)

Пришел Петя-петушок И ключом открыл замок, (пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

Физминутка «Зайка»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

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 мерзли лапки. Прыгать зайнышка горазд, Он подпрыгнул десять раз.

Физминутка «Буратино»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.

Физминутка «Птички»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Птички в гнездышках сидят (дети сидят на стульчиках)

И на улицу глядят.

Полетать вдруг захотели,

И все сразу полетели, (дети бегают по группе. На слова взрослого «птички в гнездышки» дети занимают свои места)

Физминутка «Часы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)

Налево - раз, направо - раз,

Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)

Мы тоже можем так.

Физминутка «Три медведя»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)

Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)

Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка, (салятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил, (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь).

Физминутка «Лебеди»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Лебеди летят, Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,
Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся (приседания)
Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)
На ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)
Быстро на седло вскочу,
Не поеду - полечу, (подскоки на месте)
Цок - цок - цок,
Цок - цок - цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

Физминутка «Медвежата»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так Головой своей крутили, (круговые движения головой поочередно в разные стороны)

Медвежата мед искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так Дружно дерево качали. (наклоны в стороны, руки вперед)

Вперевалочку ходили И из речки воду пили, Вот так, вот так И из речки воду пили. (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)

А потом они плясали, Выше лапы поднимали. Вот так, вот так Выше лапы поднимали.

Физминутка «Кузнечики»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко, (прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж- (вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, И шасси убрались, (поочередное поднятие колен)

Вот лес - мы тут Приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны)

Физминутка «Птицы»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как головою между листвою Дятел деревья долбит. (движения головой вверх - вниз)

Как на рыбалку и вперевалку Гусь за гусыней бежит. (бег на месте с разведением рук)

Как удивились, остановились Гуси у самой реки,

Воду попили, крылья раскрыли (наклон вперед, руки назад)

И потихоньку пошли, (шаги на месте).

Физминутка «Лошадки»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног)

Вот река, широка и глубока,

Не достанешь до дна. (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)

А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем! (притопывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)

Поскакали домой, (прыжки на месте) Гоп-гоп-гоп!

Физминутка «Утренняя зарядка»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы - веселые ребята,

Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем.

Раз - два, два - раз,

Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз)

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай!

Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок!

Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

Физминутки для отработки различных звуков

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

«Части тела»

Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.

Вот со звуком [л] слова: Лоб, затылок, голова, Кулаки, ладошки, локти, Звука [л] нет в слове «ногти». Глазки, тело и лопатки, Звука [л] нет в слове «пятки».

«Жук»

Дети имитируют движения по ходу текста стихов.

На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь

Ветерок

Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).

Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).

Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря. (Шагаем.)

Полетел зеленый жук

Ж - ж - ж. (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибали

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляли. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашумел в пруду камыш

Ш - ш - ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь

Ш-ш-ш. (Присели.)

Ох, ох

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).

С топором: ух-ух (руки в замке к плечам),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

Машина

Завели машину: ш-ш-ш. (Вращения руками перед грудью.)

Накачали шину: ш-ш-ш. ("Насос".)

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза). (Вращение воображаемого руля.)

Стуки

Тики-так, тики-так, —

Так ходики стучат. (Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.)

Туки-так, туки-так, —

Так колеса стучат. (Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.)

Токи-ток, токи-ток, —

Так стучит молоток. (Изображают кулачками молоточки.)

Туки - ток, туки - ток, —

Так стучит каблучок. (Стучат каблучками.)

Тра-та-та!

Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.

Тра-та,та-та-та,тра-та!

Тра-та,та-та-та,тра-та,та-та-та.

Тра-та,та-та-та,тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та,та-та-та,тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

У реки росла рябина

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)

А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)

Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)

Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)

Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)

Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (2 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу (2 наклона в стороны)

Чо-чо-чо (3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо! (бег на месте)

Я на скрипочке играю

Я на скрипочке играю,

Тили-тили-тили. (Показываем, как играют на скрипочке.)

Скачут зайки на лужайке,

Тили-тили-тили. (Прыгаем.)

А теперь на барабане.

Бум-бум-бум, (Хлопаем в ладоши.)

Трам-трам-трам! (Топаем ногами.)

В страхе зайки разбежались по кустам. (Присели.)