

Физминутки на занятиях

...помогают отвлечься, разрядить физическую активность. Тексты способствуют обогащению словарного запаса, а также развитию речи.

Физминутки на занятиях



Головой качает слон

Раз, два, три – вперёд наклон,

Раз, два, три – теперь назад.

(наклоны вперёд, назад)

Головой качает слон –

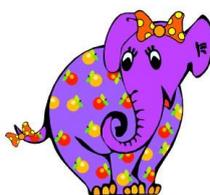
Он зарядку делать рад.

(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

(дети садятся)



Мяч подскакивает вверх

Мяч подскакивает вверх.

Кто подпрыгнет выше всех?

(прыжки)

Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал

И под парту закатился.

(ходьба на месте)

Ну и мы за стол садимся.

(дети садятся)



Кто живёт у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,

(хлопаем в ладоши)

Кто живёт у нас в квартире?

(шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять

(прыжки на месте)

Всех могу пересчитать:

(шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра,

(хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котёнка,

(наклоны туловища влево – вправо)

Мой сверчок, щегол и я –

(повороты туловища влево – вправо)

Вот и вся моя семья.

(хлопаем в ладоши)



Море волнуется

Море волнуется – раз!

(шагаем на месте)

Море волнуется – два!

(наклоны туловища влево – вправо)

Море волнуется – три!

(повороты туловища влево – вправо)

Морская фигура, замри!

(присесть)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

(потягивание – руки в сторону)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(потягивание – руки вверх)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(дети машут руками, изображая ветер)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(наклоны)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.



Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка,

(стоим на правой ноге)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри – не упади!

(шагаем на месте)

А теперь постой на левой,

(стоим ан левой ноге)
Если ты солдатик смелый.
(прыжки на месте)

Раз, два – стоит ракета

Раз, два – стоит ракета.

(руки вытянуты вверх)

Три, четыре – самолёт.

(руки в стороны)

Раз, два – хлопок в ладоши,

(хлопаем в ладоши)

А потом на каждый счёт.

(шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре –

(хлопаем в ладоши)

Руки выше, плечи шире.

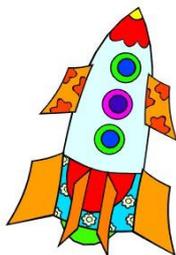
(руки вверх – вниз)

Раз, два, три, четыре

(хлопаем в ладоши)

И на месте походили.

(шагаем на месте)



Утром встал гусак на лапки

Утром встал гусак на лапки,

(потянулись, руки вверх – вдох – выдох)

Приготовился к зарядке.

(рывки руками перед грудью)

Повернулся влево, вправо,

(повороты влево – вправо)

Приседанье сделал справно,

(приседания)

Клювиком почистил пух,

(наклоны головы влево – вправо)

Поскорее в воду – плюх!

(присели)

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь,

(шагаем на месте)

С ним я крепко подружусь.

(хлопаем в ладоши)

Подойдёт ко мне мороз,

(присели)

Тронет руки, тронет нос

(показали руки, нос)

Значит надо не зевать,

(хлопаем в ладоши)

Прыгать, бегать и играть.

(прыжки на месте)

Я чайник – ворчун

Я чайник – ворчун,

Хлопотун, сумасброд,

(шагаем на месте)

Я всем на показ

Выставляю живот,

(руки на пояс, повороты туловища влево – вправо)

Я чай кипячу,

Клокочу и кричу:

(хлопаем в ладоши)

- Эй, люди, я с вами

Пить чаю хочу!

(прыжки на месте)



Апельсин

Жёлтый, круглый, ты откуда?

(руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо)

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

(руки в стороны – на пояс)

Можешь съесть меня,

Но только

(прыжки на месте)

Раздели сперва на дольки.

(хлопки в ладоши)

Как меня ты назовёшь?

(апельсин)



Филин серый

Филин серый,

Филин старый,

(хлопки в ладоши)

А глаза горят,

Как фары.

(кисти рук, как «фары» приставлены к глазам)

Филин – прыг,

Филин – скок,

(прыжки на месте)

Филинёнку дал флажок.

Филинёнок рад, рад

(хлопки в ладоши)

Два фонарика горят.



Овощи

Как-то вечером на грядке

Репа, свёкла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.



(дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга – водящий с завязанными глазами) Рассчитались чётко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
(останавливаются, крутят водящего)
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать.
(разбегаются, приседают, водящий ищет)

По ягоды

Мы шли – шли – шли,
(маршируют, руки на поясе)
Землянику нашли.
(наклонились, правой рукой коснулись носка левой ноги, не сгибая колен)
Раз, два, три, четыре, пять,
(маршируют)
Мы идём искать опять.
(наклонились, левой рукой достали носок правой ноги)



Теплоход

От зелёного причала
Оттолкнулся теплоход,
(дети встают)
Раз, два,
Он шагнул назад сначала
(шаг назад)
Раз, два,
А потом шагнул вперёд,
(шаг вперёд)
Раз, два,
И поплыл, поплыл по речке,
(волнообразные движение руками)
Набирая полный ход.
(ходьба на месте)



Новый год

(дети, взявшись за руки, образуют круг)
У всех Новый год,
И у нас Новый год.
(дети шагают с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую и левую стороны)
Возле ёлочки зелёной

(дети движутся вокруг ёлки)
Хоровод, хоровод,
Пришёл Дед Мороз,
К нам пришёл Дед Мороз.
(продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головы в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость)
Он игрушки, и хлопушки,
И конфеты нам принёс!
(кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями)
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас,
(делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны)
Возле ёлочки зелёной
Сам пошёл с нами в пляс.
(взявшись за руки идут по кругу)

Есть в лесу

Есть в лесу три полочки:
(хлопаем в ладоши)
Ели – ёлки – ёлочки.
(руки вверх – в стороны – вниз)
Лежат на елях небеса,
(руки вверх)
На ёлках – птичьи голоса,
(руки в стороны)
Внизу на ёлочках – роса.
(руки – вниз, присели)



Ноги

Где же, где же наши ноги?
Где же наши ноги?
Где же, где же наши ноги?
Нет у наших ног.
(приседая, закрывают ноги руками)
Вот, вот наши ноги.
Вот наши ноги.
Пляшут, пляшут наши ноги,
Пляшут наши ноги.
(повторяют разные движения плясовой)

Рыжие белочки

Листики падают,
Осень пришла.
(махи руками вверх – в стороны – вниз)
Рыжие белочки,
Как у вас дела?
(наклоны вперёд)
Мы набрали шишек
Для своих детишек.



(прыжки на месте)
Листьев полное дупло
Будет нам зимой тепло.
(повороты туловища влево – вправо)
Листики падают,
Осень пришла.
(махи руками вверх – в стороны – вниз)
Рыжие белочки,
Как у вас дела?
(приседания)
Насушили ягод,
Чтоб хватило на год.
(махи руками вверх – в стороны – вниз)



Листопад

Тучи в небе кружатся,
(дети плавно покачиваются с ноги на ногу)
Что ни шаг, то лужица.
(ходьба на месте с высоким подниманием коленей)

День осенний хмурится,
(руки на пояс – повороты влево вправо)
Листопад на улице
(кружатся на месте)
По дороге стелется
(легко бегут по кругу)
Жёлтая метелица.



Мотылёк

Мотылёк – витилёк,
Принеси на ветерок:
(бегут по кругу, расставив руки в стороны)
От ворот – поворот
Гнать кораблик в ручеёк.
(поворот, бегут в другую сторону)
Вей, вей, ветерок,
Натяни парусок,
(останавливаются, поворачиваются лицом в круг; взмахи руками, потягиваются)
Гони стружок
С запада на восток.
(бегут по кругу, взявшись за руки)

Синие лужи весны

Голубые, синие
Небо и ручьи.
(руки через стороны вверх)
В синих лужах плещутся
Стайкой воробьи.
(приседание)
На снегу прозрачные
Льдинки – кружева.
(прыжки на месте)
Первые проталинки,



Первая трава.
(хлопки в ладоши)

Серая лошадка

Цок, цок, цок, цок!
Я лошадка – серый бок!
(поочередно топая одной ногой, затем другой)
Я копытцем постучу,
(ходьба на месте)
Если хочешь - прокачу!
(лёгкий бег на месте)
Посмотри, как я красива,
Хороши и хвост и грива.
(руки на пояс, наклоны туловища влево – вправо)
Цок, цок, цок, цок,
Я лошадка – серый бок!
(кружимся на месте)



Грядка

Я давно весну ждала.
У меня свои дела.
(дети идут по кругу, взявшись за руки)
Мне участок в огороде
Нынче мам отвела.
(идут в противоположную сторону)
Я возьму свою лопатку,
Я пойду, вскопаю грядку.
(остановились, изображают, как копают)
Мягкой грядка быть должна,
Это любит семена.
(показывают, как рыхлят грядку граблями)
Посажу на ней морковку
И редиску, а с боков
Будут кустики бобов
(идут по кругу, изображая, что разбрасывают семена)

