

1 часть: Тематические физкультминутки для детей в картинках



Овощи

Овощей мы наберем,
Если в огород пойдем.

Здесь спели не бананы:

Лук, чеснок и баклажаны

И редиска и морковка -

Им в земле сидеть так ловко.

Мы их из земли достанем

И салаты делать станем.

Идут по кругу, взявшись за руки, высоко поднимая колени.

Останавливаются, поворачиваются в круг, разводят руки в стороны перед собой.

Отрицательный жест указательным пальцем.

2 поворота туловищем влево-вправо руки на поясе.

Наклонится – руки перед собой.

Поднимают левую, затем правую руку вверх.

Руки на поясе. Присесть.

Наклониться вперед – хватательные движения ладонями у пола.

Потирающие движения ладонями друг о друга.



Осенние листочки

Мы листики осенние

На ветках мы висим.

Дунул ветер, полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Снова ветер набежал

И листочки все поднял.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Выполняют движение «фонарики», передвигая руки вверх – вниз.

Поднимают руки вверх и машут ими вправо - влево. Кружатся на месте.

Приседают, ладони на полу.

Поднимаются.

Поднимают руки вверх.

Машут руками вправо – влево. Кружатся.

Приседают, ладони на полу



Деревья

Утро. Мир проснулся.

Небо голубое.

Лес стоит умытый

Чистой росой.

Потирают глаза руками.

Потянуться, голову и руки вверх.

Показывают очертания деревьев перед собой.

Дуб могучий, сильный.

Рядом с ним рябина

И трясет листвою

Тонкая осина.

Тополь пирамидкой.

Ива – раскидалась.

Расцветает липа,

Пчелкам – это радость!



Заглянули за пенек:

Раз – грибок

И два – грибок.

И лисички, и маслята,

Рыжики, боровики, опята

Всех в корзину мы кладем.

И еще искать пойдем.



Зерно в землю упадет

И росточком прорастет.

Солнце будет его жарить,

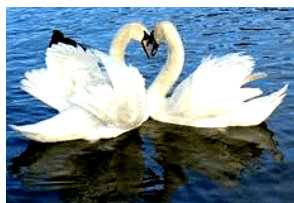
Дождь сто раз его польет.

А потом под снегом мерзнуть

И под ветром устоять

Очень трудно хлеб дается

Должен ты об этом знать.



«Силовой жест», согнутыми в локтях руками.

Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево.

Руки в стороны – потряхивающие движения рук.

Ладонями «чертят треугольник» перед собой.

Руки развести в стороны.

Волнообразные движения вверх-вниз.

Бегают по группе, изображая пчелок.

Грибы

Руки на поясе. Наклоняются вперед – ноги прямые.

2 поворота туловища вправо-влево с полуприсядами.

Перечисляя грибы, загибают пальцы обеих рук.

Разжимают пальцы, наклоняются вперед - руки на полу.

Выпрямляются. Маршируют, высоко поднимая колени.

Хлеб

Движения рук вправо-влево перед собой

Из приседа поднимаемся, ладони рук сложить перед грудью.

Поднимают руки вверх, разводят в стороны, смотрят вверх на ладошки.

Приседая, волнообразные движения кистями рук сверху вниз.

Обхватить себя руками и переступить с ноги на ногу.

Поднимают руки вверх. Наклоны влево-вправо, отрывая ноги от пола.

Погрозить указательным пальцем левой, правой руки.

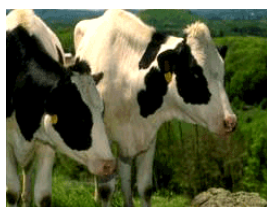
Дотрагиваются рукой головы.

Лебеди

Лебеди летят,
Крыльями машут,
Склонились над водой,
Качают головой,
Гордо и смело
Умеют держаться,
И тихо, тихо
На воду садятся.



Раз – присядка,
Два – прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть.
Ну а мишка косолапый,
Широко расставив лапы:
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало -
Начинает все с начала!



Рядом с нами кто живёт?

Коровка, пёсик, кролик, кот

2 взмаха руками вверх – вниз.

Руки в стороны, наклонить корпус вперёд, ноги на ширине плеч.

Повороты головы вправо – влево.

Выпрямляются, руки – вдоль туловища, ладони - вверх, ноги вместе.

Приседают – ладони на полу.

Звериная зарядка

Присесть.

Подпрыгнуть.

Ладони на голову – ушки на макушке.

Кулачками протереть глаза.

Потягивание с отводом рук.

Зевнуть, прикрывая рот ладонью.

Движения бедрами из стороны в сторону.

Прогнуться в спине вперед.

Легкий прыжок вверх.

Руки полусогнуты в локтях, ладони соединены ниже пояса.

Ноги на ширине плеч.

Переступание с ноги на ногу.

Раскачивание туловищем из стороны в сторону.

Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.

Домашние животные

Показывают на себя

Указательные пальцы приставляют к голове «рожки», руки на пояс - движения тазом, глядят тыльную сторону ладошек обеих рук, ладони вверх приставляют к голове, двигая вперёд-назад.

И лошадка, поросёнок

Нутрия, коза, ягнёнок

Всех животных человек

Приручил себе на век.

Шагают на месте, высоко поднимая колени, движения головой снизу-вверх.

Руки на поясе – повороты корпуса влево – вправо.

Идут по кругу, высоко поднимая колени.

2 часть: Тематические физкультминутки для детей в картинках



Птичий двор

Птичий двор, птичий двор

Слышим птичий разговор:

«Кря-кря-кря,
Да куд-куда!»

Бегают туда – сюда:

Гуси с петухами,
Утки с индюками.

Мы, как уточки походим.

И как гуси – полетим.

А от петуха, что бил нас

Мы ребята убежим.

Правая ладонь к бровям – смотрим из-под руки, поворачивая голову вправо-влево.

Подставляют ладонь к уху.

Бегаю вокруг себя, взявшись под руки.

*Походить вразвалочку вокруг себя,
Руки вдоль туловища, ладони в стороны.*

Бегают, взмахивая руками.

Говорят шепотом – указательный палец подносят к губам.

Разбегаются в разные стороны.



Мартышки

Две мартышки

Слов не трата,

Раз подрались

На кровати.

Друг из друга,

В этой схватке,

Вышибли ума остатки.

Врач пришел,

Показывают указательные и средние пальцы на обеих руках.

Ладони - по бокам головы.

Ладони – в кулаке, попеременно ударяют себя по груди.

Соединяют ук.пальцы обеих рук.

Ладони в кулаке, попеременно ударяют себя по груди.

Указывают правой ладонью на голову.

*Скрестить ук.пальцы обеих рук над головой
«Шагают» указательным и средним пальцами правой руки по предплечью левой руки.*

Уселся в кресло.
И сказал мартышкам
Если драться будете
Мартышки -
Выгоню из этой книжки.



Рыбы плавают в реке,
В Черном море, в озерке.
Окунь, ерш, карась, налим -
Все относятся к речным.
А еще есть щука, лещ -

В общем всех не перечесть.
Мы о рыбах продолжаем:
О морских заводим речь.
В море плавают акулы,
Веслоносы, рыба - лист.

Сельдь, помпон, рыба-пила,

Даже есть такая рыба
Под названием игла.
Они плавать не боятся,
Они плавают, резвятся.
Все, что связано с водой,
Это рыбам - дом родной.



Лупоглазая лягушка
Прошептала мне на ушко
Приходи ко мне в болото
Мне играть с тобой охота
Будем прыгать,
Будем бегать,
В прятки весело играть,

Сложить руки на груди, присесть.
Погрозить ук.пальцем. Ладони по бокам головы.
Ударяют кулаками обеих рук себя по груди.
Ладони - по бокам головы.
Отрицательный жест правой рукой.

Рыбы

Идут по кругу. Ладони - лодочкой,
Волнообразные движения ладонями.

Останавливаются. Перечисляя рыб,
загибают пальцы обеих рук.

Ладонями имитируют пасть щуки; затем
соединяем ладошки, показывая плоского леща.

Махают правой рукой.

Руками указывают на себя.

Разводят руки в стороны.

Согнуть пальцы рук.

Бол.палец - к носу и помахать всеми пальцами
Повернуть ладони вверх.

Соединить ладони - волнообразные движения;
имитация движений пилой.

Имитация шитья иглой.

Повороты корпуса влево - вправо с
полуприсядами.

Волнообразные движения соединенными кистями перед собой.
Соединить ладони над головой - «крыша»

Лягушка

Делают «очки» из пальчиков.

Ладонь к правому, затем левому уху.

Приглашающий жест.

Разводят руки от груди вперед, затем в стороны.

Прыгают на месте - руки на поясе.

Бегают вокруг себя - руки на поясе.

Пружинистые приседания с поворотами корпуса

Я за кочкой спрячусь в
слякоть

Ты пойдешь меня искать



Раз, два, три, четыре, пять
Мы во двор пошли гулять.
Бабу снежную слепили,
Птичек крошками кормили,
С горки мы потом катались,
А еще в снегу валялись.
Все в снегу домой пришли,
Съели суп и спать пошли.



Рано утром на опушке
Мы повесили кормушку
Для щеглов и для синичек,
И для всех голодных птичек.

Не едите вы с ладошки
Зерна, семечки и крошки.

Прилетайте на опушку,
Угощение ждет в кормушке.



Зимой в берлоге мишка спит,

Под крышей воробей сидит.

влево – вправо.

Приседают – колени развести в стороны, руки на полу.

*Встают. Ладонь правой руки ко лбу - левую
руку на пояс, поворот туловища вправо - влево
с последующей сменой рук (2 раза).*

Зимняя прогулка

Загибают пальчики, начиная с большого.

Идут, высоко поднимая колени.

«Лепят снежок» двумя ладошками.

«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.

Приседают, руки на поясе.

Наклоны туловища влево - вправо.

Отряхивают ладони.

Едят ложкой»; руки – под щеку.

Кормушка

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ладонь-кулак (ударять) по 4 раза.

Взмахи руками вверх-вниз (2 раза).

*Соединять б/палец левой и правой руки с
другими пальцами рук (4 раза).*

Погрозить указательным пальцем.

*Загибание пальцев л/руки с помощью
указательного пальца правой руки.*

Взмах руками вверх-вниз.

*Показывают ладони обеих рук, слегка
наклоняя корпус вперед.*

Животные зимой

*Ладони под пр.щеку и повороты туловищем
вправо-влево (2 раза); затем ладони под левую
щеку и повороты туловища вправо-влево (2 раза).*

Руки поднять над головой, образуя «крышу».

Лиска рыжая – в норе,
Жучка – в теплой конуре.

В логове лежит волчиха,

Под кустом дрожит зайчиха,

Белка спряталась в дупле,

Ежик спит в сухой траве.



Превращаемся в игрушки
В куклы, мячики, хлопушки!
Полосатый круглый мяч

Он уже пустился вскачь.
Я колеса надеваю,

Пирамидку собираю!
А из кубиков мы сможем

Сделать башню, мост и дом

И пусть куклы и матрешки
Расставляют мебель в нем!

Обруч кружим,
Кегли ставим -
Все игрушки очень хвалим!

Присесть – руки на пояс.

Руки согнуть в локтях к груди – движения ладонями вверх-вниз, медленно приседая.

Присесть – колени развести в стороны. Ладони на полу, голову приподнять вверх.

Сложенными друг к другу ладонями провести перед собой полукруг (2 раза). Ладони вверх по бокам бокам головы.

Руками – полукруг сверху вниз перед собой руки в стороны – потрясти кистями, затем ладони над над головой – движения вверх-вниз «заячьи ушки»

Руки согнуть в локтях к груди, кисти вниз. Повороты корпуса влево - вправо.

Ладони перед собой – пальцы растопырить. Наклоны туловища вправо – влево.

Игрушки

Повороты вокруг себя, руки на пояс.

Повороты корпуса вправо – влево.

Соединить пальцы рук в «замок», округлив руки перед собой.

Пружинистые приседания – руки на пояс.

Попеременные постукивания кулачками рук сверху – вниз (4 раза).

«Чертим» ладонями треугольник перед собой.

Руки на пояс, наклонить корпус вперед - ноги прямые.

Соединить ладони треугольником перед собой – башня, развести их дугой в стороны-мост; соединить над головой – крыша дома и присесть.

Маршируют, высоко поднимая колени.

Развести руки перед собой, наклонив корпус вперед.

2 круговых маха прямыми руками вперед.

Мах прямыми руками вперед – назад.

Жест «О кей!».



Части тела

Одна дана нам голова.

*Показывают ук.палец правой руки.
Круговые движения ладонью над головой*

А уха два и глаза два,
И две щеки, и две руки, и две
ноги.

Указывают на уши, глаза.

*Указывают на щеки, руки вперёд
Указывают на ноги.*

Зато один и нос и рот.

Показывают 1 палец. Указывают на нос, рот.

А было б все наоборот:

*Руки согнуты в локтях к груди – круговые
движения кистями одна вокруг другой.*

Одна рука, одна нога.

Показывают 1 палец, указывают на руку, ногу.

Зато два рта и языка.

*Показывают 2 пальца, указывают на рот,
делают пальцами «нос буратино» ко рту (язык)*

Мы только бы и знали,
Что ели, да болтали.

*Руки на поясе – повороты корпуса влево-вправо
с пружинками.*

3 часть: Тематические физкультминутки для детей в картинках



Мебель

Стул и стол, диван, комод -
Мебелью зовет народ!
Шкаф наш служит для того,
Чтобы класть туда белье!

Загибаем пальцы, перечисляя мебель.

Показать ладошки.

Развести руки в стороны.

*Руки, согнутые в локтях перед грудью
(движения наверх).*

Для чего нужна кровать?
Чтоб удобно было спать!
Мебель создает уют

Руки развести в стороны.

Ладони сложить и под щеку.

*Руки на поясе, повороты с полуприседаниями
вправо – влево (4 раза).*

И на даче, в доме, тут!

Развести руки в стороны.



Прокатимся

На лошадке ехали -

*Руки согнуты в локтях перед собой, кулачками
удерживают вожжи.*

До угла доехали.

Ноги в полуприседе.

Сели на машину –
Налили бензину,
На машине ехали,

До реки доехали.

Трр! Стоп! Разворот!
На реке пароход.
Пароходом ехали,

До горы доехали.
Пароход – не везет!
Надо сесть в самолет!
Самолет летит,
В нем мотор гудит:
У-у-у-у,
Я лечу, лечу!



Много профессий
на свете у нас!

О них поговорим сейчас:
Вот швея рубашки шьет,
Повар варит нам компот,
Самолет ведет пилот –
На посадку и на взлет.
Доктор ставит нам уколы

И охранник есть у школы.
Каменщик кладет кирпич,

А охотник ловит дичь
Есть учитель, есть кузнец,
Балерина и певец.
Чтоб профессии иметь,
Надо много знать, уметь
Хорошо дружок учись!
И, конечно, не ленись!

Руки на поясе, присесть.

Имитация наливания бензина из канистры.

Руки полусогнуты в локтях перед собой, ладони сжаты в кулачки и движутся поочередно вверх-вниз, имитируя управление рулем.

Волнообразные движения руками от центра в стороны.

Притопнуть ногой, повернуться кругом.

Приставить ладонь к бровям – взгляд вдаль.

Пружинящие полуприседания, руками имитируют бинокль.

Руки разводя в стороны – вниз, рисуя контур горы.

Пожать плечами, руки в стороны.

Приглашающий жест.

Прямые руки в стороны, покачивание корпусом влево – вправо.

Бег с разведенными в стороны руками.

Профессии

Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево.

Развести руки в стороны.

Движения воображаемой иглой.

«Мешаем» поварешкой.

Руки – в стороны,

Опускают их вниз, поднимают вверх.

Скрестить ук. пальцы над головой.

Движения: ладонь – кулак.

Руки – согнуты в локтях «силовой жест»

Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз.

Делают бинокль из пальчиков.

Загибают пальцы, перечисляя профессии

Разгибаем пальцы.

Повороты кистями (тыльная сторона ладони).

Погрозить пальчиком.

Отрицательное движение указательным пальцем.



Дружно встали
Раз, два, три!
Мы теперь – богатыри.

Мы ладонь к глазам приставим
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из – под ладошек
И направо, и еще

Через левое плечо!



Мы цепочкой друг за другом,
Взявшись за руки идем.
Повернувшись внутрь круга,
Медленно кольцо замкнем.
Вот колечко, то есть круг,
Наши руки, приподнявшись,
Лучиками стали вдруг.
Мы сомкнулись, повернулись
Раз! И солнцем обернулись.

Чтоб нас лучше разглядели,
Раз – присели, два – присели.
Вдаль сейчас ракета мчится,
Прямо к звездной тишине.

И звездой обратившись,

Ярко светит в темноте.

Богатыри

Образуют круг.

Руки – вверх, к плечам, в стороны.

«Силовое движение» – согнутыми в локтях руками.

Ладонь правой руки ко лбу, левая рука на поясе.

Ноги – на ширине плеч.

Повернуть корпус вправо – взор вдаль.

Ладонь левой руки ко лбу, правая рука – на поясе.

Поворачивают корпус влево – взор вдаль.

*Ладонь правой руки ко лбу, левая рука на поясе.
Поворот корпуса вправо.*

*Руки на поясе. Поворачивают голову налево –
смотрят назад, через левое плечо.*

Полет в космос

*Идут цепочкой, взявшись за руки,
правое плечо вперед.*

*Останавливаются, образуют круг,
взявшись за руки.*

Прямые руки поднимают вверх.

Потянуться вверх на носочках.

Руки опустить, шаг вперед, поворот кругом.

*Руки вверх – потянуться
на носочках.*

Руки вперед, приседают два раза.

Прямые руки поднимают вверх,

*Соединяя ладони рук над головой.
Потянуться на носочках.*

*Прямые руки над головой – растопырить
пальцы рук.*

Выполняют движения «фонарики»

Можем сделать мы флажок,

Можем – треугольник

Это все легко и просто -

Сделать может школьник.



Солнышко, солнышко

Золотое донышко.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей

Прилетели сто грачей.

А сугробы тают, тают,

А цветочки подрастают.



Прилетела к нам вчера

Полосатая пчела,

А за нею шмель – шмелек

И веселый мотылек,

Два жучка и стрекоза,

Как фонарики глаза

Полетали, полетали

От усталости упали.



Возле дома у калитки,

Там, где ползают улитки –

Зацвели у нас цветы

Разноцветной красоты:

Розы, астры и дубки,

кистями рук.

*Попеременные движения прямыми руками
вверх - вниз перед собой.*

Соединить ладони треугольником перед собой.

Махнуть правой рукой перед собой

Веснянка

Идут по кругу, взявшись за руки.

Меняют направление движения.

Бегут по кругу.

«Летят» по кругу.

Остановились, медленно приседают.

Тянутся на носочках, руки вверх.

Пчела

Машут руками вверх – вниз.

*Произнося название насекомых, загибают по
одному пальчику на обеих руках.*

Делают «очки» из пальчиков.

Машут руками вверх – вниз.

Роняют руки вниз, хлопая себя по бокам.

Цветы

Идут по кругу, взявшись за руки.

Останавливаются, приседают.

Медленно поднимаются – руки вверх.

Загибают пальцы обеих рук, перечисляя цветы.

Хризантемы, ноготки.

Пышный мы букет нарвем,

В детский садик отнесем.



Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал -

Не споткнулся, не упал.



Стоял ученик на развилке дорог.

Где право, где лево?

Понять он не мог.

Вдруг, ученик в голове почесал,

Той самой рукою,

Которой писал.

И мячик кидал,

И страницу листал,

И ложку держал,

И полы подметал.

Победа! Раздался

Ликующий крик.

Где право, где лево

Узнал ученик.

Обхватить себя скрещенными руками за плечи.

Маршируют, высоко поднимая колени.

Лесная лужайка

Маршируют, высоко поднимая колени.

Руки в стороны, затем на пояс и присесть.

Поднимают руки вверх, затем приседают на корточки, ладони на полу.

Встают. Маршируют на месте.

Погрозить пальцем правой, левой руки.

Ученик

Стоят, руки на поясе, ноги вместе.

Повороты туловища вправо- влево.

Пожать плечами, руки вдоль тела.

Почесать правой рукой в голове.

Показывают правую руку.

Имитация письма в воздухе.

Имитация бросания мяча перед собой то правой, то левой рукой.

Имитация перелистывания страниц указательным пальцем правой руки.

Имитация удерживания ложки в правой руке.

Имитация подметания полов веником.

Поднимают правую руку вверх.

Указывают правой рукой направо, левой - налево.

Показывают обеими руками на себя.