

Материал подготовила инструктор по физической культуре
ПРОКОПЕНКО Ирина Владимировна

Рекомендации для воспитателей:

Физкультминутки
(с экологической направленностью)



Тема « Осень »

«Осень»

По утрам морозы,
на выдохе «Я-а-а...»)

В рощах желтый листопад.
Листья около березы
Золотым ковром лежат.

согревают теплым дыханием пальцы (произнося

*плавные движения кистей рук сверху вниз
присаживаются и «ворошат»
воображаемые листья.*

"Осень"

Между елок, между сосен
Осторожно бродит осень
Осень, рыжая лиса
Красит в рыжий цвет леса,
художника)
Но зеленого убора
Не покрасить ей у бора:
Для лисы острые и колки
Леса хвойного иголки

имитация

плавные движения кисти правой руки (кисть

пальцы обеих рук

«Осенние листочки»

Мы, листики осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер - полетели.
Мы летели, мы летели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их, покрутил
И на землю опустил

«Осень».

Летят высоко журавли
Над опустевшими полями,
И рощи сонные, пустые
Им машут голыми ветвями,
Лесам, где лето провели,
Они кричат: «Летите с нами!»
Кружатся листья золотые
«До свиданья, до свиданья. До свидания, до свиданья, журавли!»

«Рыжий лес»

Рыжий, рыжий, рыжий лес
Осыпает листья.
Он диковинки свои держит на виду!
Осень по лесу идет
Вкрадчиво, по-лисьи
А за нею по пятам
Тихо я иду.

*плавные движения кистей рук
сверху вниз (падающие листья)*

*«лисий» шаг
осторожные шаги на носочках
в ритме стихотворения.*

Тема « Зима»

«Мы шагаем по сугробам,...»

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдём

«На дворе у нас мороз»

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.

(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь, *(Шагаем на месте.)*
С ним я крепко подружусь. *(Хлопаем в ладоши.)*
Подойдет ко мне мороз, *(Присели.)*
Тронет руку, тронет нос *(Показали руку, нос.)*
Значит, надо не зевать, *(Хлопаем в ладоши.)*
Прыгать, бегать и играть. *(Прыжки на месте.)*

Тема « Прогулки и путешествия »

«Путешествие»

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.

«Мы по лугу прогулялись»

Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем. *(Шагаем на месте.)*
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети *(Присели.)*
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. *(Встали.)*
Дружно хлопаем, *(Хлопаем в ладоши.)*
Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! *(Шагаем на месте.)*

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

«Я иду и ты идешь»

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*
Я пою и ты поешь — раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши.)*
Мы идем и мы поем — раз, два, три. *(Прыжки на месте.)*
Очень дружно мы живем — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*

«Мы присели под кусток»

Мы присели под кусток,
Чтобы отыскать грибок.
Встали. Потянули спинку.
Вновь шагаем по тропинке. *(Приседания.)*
А теперь вращаем ручки,
Словно разгоняем тучки.
Гоним их вперед-назад,
По двенадцать раз подряд. *(Вращение прямых рук назад и вперед.)*
Приседаем ниже, глубже,
Как лягушка в теплой луже.
Прыг — и нету комара!
Вот веселая игра. *(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*
Отдохнули, порезвились
И на стулья опустились. *(Дети садятся.)*

«Мы летим под облаками»

Мы летим под облаками,
А земля плывёт под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки. *(Махать руками, словно крыльями.)*
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото. *(Несколько глубоких приседаний.)*
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*

«Мы в лесу»

Руки подняли и покачали *(Качаем поднятыми вверх руками.)*
Это деревья в лесу. *(Плавно опускаем руки вниз.)*
Руки нагнули, кисти встряхнули — *(Встряхивание кистей рук.)*
Ветер сбивает росу. *(Машем руками перед собой.)*
В стороны руки, плавно помашем *(Руки в стороны.)*
Это к нам птицы летят. *(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)*
Как они сядут, тоже покажем, *(Приседания.)*
Крылья сложили назад. *(Встали, спрятали руки за спину.)*

«Прогулка по лесу» 1 вариант

Детки по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели,
И их лучики согрели.
Чудеса у нас на свете,
Стали карликами дети,
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.
Хорошо мы погуляли
И немножечко устали.

«Прогулка по лесу» 2 вариант

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали,
Вверх на солнце посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крыльями махали.
На нос села пчела.
Посмотрите вниз друзья.
Мы листочки приподняли,
В ладошку ягоды набрали.
Хорошо мы погуляли!
И немножечко устали.

«Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит

Тема « Домашние животные»

«Бегут, бегут со двора»

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)
Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)
Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Утка-поплаватка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)
Баран-крутороган-чики-брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Корова-комол а-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)
Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

«Кошки – мышки 1»

Задача: развивает внимание, ловкость, координацию.

Правила игры: дети стоят в кружке, взявшись за руки. Если «мышка» внутри круга, а дети присели на корточки и отпустили руки – домик «заперт», «мышка» в домике, ее ловить нельзя. Можно ловить «мышку», только если она снаружи, или если дети не успели присесть и отпустить руки – «запретить» домик.

*Мышка, мышка – длинный хвостик,
Ты не прячься глубоко, -
Приглашает кошка в гости
Пить парное молоко.
Что ты прячешься, трусишка?
Вылезай из норки вон!
Поиграем в «кошки-мышки».
Мышка – ты, а кошка – он!*

«Кошки- мышки 2»

Игра в «Кошки-мышки» проводится, как обычно. Можно использовать новую считалочку.

У котенка работенка –
Ловит серого мышонка.
Ловят серого мышонка
Три котенка, три кота.
А мышонок удирает,
Он от смеха умирает,
Серым хвостиком играет
Перед носом у кота.

Динамическая пауза «Две свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Туки – туки – туки – тук!
Туки – туки – туки – тук!
И постукивают,
И похрюкивают:
Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!
Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем все «шаловливее», все быстрее дети «печатают на машинке», изображая свинок)

«Конь»

Конь копытами стучит, *сидя на стульчиках, дети поднимают и опускают поочередно пятки, «щелкая» при этом языком*
Он меня по полю мчит. *расслабленной кистью*
Грива вьется на ветру *правой руки изображают вьющуюся гриву;*
«Но-но! Тпру-у-у-у-!..» *затем расслабляют руки и бросают их вниз.*

«Две собачки» (пальчиковая игра)

Две собачки громко лают *пальцами правой и левой руки изображают*
собачьи мордочки;
Кошку в домик не пускают: *«кошка» пальцами правой руки;*
«Тяв-тяв! Уходи! *«собачки» лают.*
Тяв-тяв! Не подходи!»

«Кот Антипка»

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*
Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)*
В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*
В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*
Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*
В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*
В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)*
В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)*
В восемь хитро шурил глазки. *(Приседания.)*
В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*
В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)*
Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)*

Тема « Дикие животные»

«Лоси»

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над головой*
Дружная семья: *головой (пальцы прямые, раздвинуты),*
Папа лось идет с рогами, *шагают на месте, высоко поднимая колени,*
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка на носочек*
(отрывая от пола
только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);
Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с «большими рогами»;*
А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка*

«Ёжик»

Дети стоят, слегка согнувшись. Руки согнуты в локтях, перед грудью; кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки. Кончики пальцев детей соединяются – они «срывают» ягоды.
Утром по лесной дорожке –
Топ-топ-топ – топчут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках старый ежик.
Ищет ягодки, грибочки
Для сыночка или дочки.

«Хомка-хомка, хомячок»

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка.)*

«Мышки прячутся во ржи»

Мышки прячутся во ржи.
Как увидеть их, скажи?
В норке прячется полёвка.
Покажись, скорей, плутовка! *(Присели, поискали мышек.)*

«Крот»

До темна, трудился крот –
Рыл большой подземный ход.
До утра идет веселье
У крота на новоселье

« Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

«Белочка»

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево – вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

Динамическая игра «Пчелы и медведь»

Один ребенок исполняет роль Пчелки – мамы, второй – медведя, а остальные дети – пчелы.

Пчелка – мама:

Полетели, пчелки, («пчелки» летают, кружатся Собрать с цветочков мед!
Мишка-медведь идет, («медведь» направляется к ним)
Мед у пчелок унесет. Пчелки, домой!
Этот улей – домик наш, («пчелки» гонятся за медведем.
Уходи, медведь от нас: «медведем», жужжат, прогоняют его)
Ж-ж-ж-ж-ж-ж!

«Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (*Повороты влево и вправо.*)
Потянулся он со сна: (*Потягивания — руки вверх.*)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (*Вращения головой.*)
Наклонился взад-вперёд, (*Наклоны вперёд-назад.*)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки —
Для медведя витаминки. (*Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.*)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (*Дети садятся.*)

«Мишка ищет мёд»

По лесу медведь идёт,
Этот мишка ищет мёд.
Он голодный, невесёлый.
Где живут лесные пчёлы? *(Ходьба на месте.)*
То направо повернётся,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит? *(Повороты направо и налево.)*

«Лис и зайчата»

Стой, зайчонок, не беги
По тропинке узенькой,
Лучше ты побереги
Хвостик свой кургузенький.
Лис крадется вдоль тропы.
Вряд ли ищет он грибы.
*Один ребенок изображает крадущегося лиса, а остальные – бегущих зайчиков.
Зайчики замирают, а потом разбегаются от лиса по местам – «домикам».*

Динамическая игра «Зайчата и лиса»

Задача: развивает ловкость, внимание, умение прыгать на 2-х ногах; вставить в круг, прыгать по кругу.
Ставятся стульчики или чертятся домики по числу играющих. Дети – зайчики – стоят у своих домиков. Один из играющих – лиса. Зайчики произносят текст:
*Серый зайка прыгает возле мокрых сосен,
Страшно в лапы лисоньки, лисоньки попасть!*
Зайчики из домиков выходят и скачут на обеих ногах, затем они образуют хоровод и прыгают по кругу. Слова воспитателя:
*Зайки, ушки наострите, влево, вправо посмотрите –
Не идет ли кто?*
Зайцы оглядываются по сторонам. Увидев лису, которая потихоньку пробирается к ним, пробираются к домикам. Лиса ловит зайца.

«Лиса»

Дети делают движения, показывающие, как крадется лиса:
Лиса осторожно крадется,
Ступает на землю тихо,
Сучки обойти ей придется –
Иначе спугнет зайчиху.

Музыкальная физкультминутка «Зайка»

(Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Зайка».)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Зайка, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

«Зайка»

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайка скакать.
Прыгать зайка горазд,
Он подпрыгнул десять раз. *(Прыжки.)*

«Два зайца»

Скачет зайка косою	пальцы правой руки изображают
Под пушистою сосной	зайца;
А под елочкой ветвистой	то же пальцами
Скачет зайка другою.	левой руки.

«Вышел зайчик»

Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*
Вот он скачет вниз по склону, забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов, среди травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*
Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*
Замер зайчик среди травы

«Зайка 1»

Руки перед грудью, прыжки на двух ногах:
Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал.
Указательным и средним разведенными пальцами дети изображают «ушки»:
Вдруг у зайки на макушке поднялись, как стрелки, ушки.
Дети пугливо оглядываются:
Шорох тихий раздаётся: Кто-то по лесу крадется.
Скачут, бегут по кругу и «петляют»:
Заяц путает следы, убегает от беды.
Делают большой прыжок в сторону, «сворачиваются» в клубок:
Прыгнул в бок и обернулся, и под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок – чтоб никто найти не смог.

«Зайка 2»

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки.)*
Зайка прыгнул на пенёк. В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт. Зайцу холодно сидеть, *(Присели.)*
Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок. *(Прыжки.)*
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

«Зайка 3»

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
вытер сухо. *(Дети имитируют движения умывания)*

«Зайка 4»

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи, лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упали, упали, полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай, прыгать снова начинай!
Быстро к ёлочке беги и скорей назад скачи.

(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

«Зайки»

Зайки серые сидят, *(Присели.)*
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*
Вот наши ушки, вот наши ушки;
Ушки на макушке. Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*
Хитрая сестричка. Прячьтесь, прячьтесь, *(Присели.)*
Зайки-попрыгайки. По лесной полянке
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*
Вот такие зайки, зайки-попрыгайки.

«Зайчики 1»

Зайцы скачут:

Скок – скок – скок да на беленький снежок.
Приседают, слушают, не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка. Головою три кивка.

«Зайчики 2»

(Выскачили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)

Зайка серенький сидит и ушами шевелит. (Дети показывают.)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть, (Дети показывают.)

Раз-два, надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)

Кто-то зайку напугал — зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

«Зайцы»

Взялись зайца за бока, заплясали гопака.

Прилетели утки, заиграли в дудки.

Ах, какая красота, заиграли в дудки.

(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

«Скок-поскок»

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)

В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)

Зайцу холодно сидеть, (Присели.)

Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)

Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)

На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)

На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)

А затем вприсядку, (Приседаем.)

Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

«Скок-скок-скок!»

Зайцы скачут: скок-скок-скок! Да на беленький снежок. Приседают, слушают,

Не идёт ли волк. Раз — согнуться, разогнуться.

Два — нагнуться, потянуться. Три — в ладоши три хлопка.

Головою три кивка. (Движения по тексту.)

«Прыг да прыг, скок да скок!»

Ловко прыгают зайчата: прыг да прыг, скок да скок!

Быстро бегать зайцам надо, чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)

Медвежонок не боится волка, кабана, лисицы.

Мишка по лесу идёт: «Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)

А по небу ходят тучи, вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)

И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)

Тема « Птицы »

«Вот летит большая птица»

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*
Наконец, она садится
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

«Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу. *(Аист отвечает.)*

— Топай правой ногою, топай левой ногою,

Снова — правой ногою, снова — левой ногою.

После — правой ногою, после — левой ногою. И тогда придешь домой.

«Дятел» *(динамическая игра на развитие чувства ритма)*

Дятел сядет на сучок: тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Дятел смотрит, где жучок, тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Над дубравой сильный град, туки-туки-так, туки-туки-так,
С дуба желуди летят, туки-туки-так, туки-туки-так.
Строят хатку два бобра, тук-тук да тук, тук-тук да тук,
Без гвоздей и топора, тук-тук да тук, тук-тук да тук.

«Дятел»

Я по дереву стучу, червячка достать хочу.

Хоть и скрылся под корой, все равно он будет мой!

(В этой игре дети после каждой строчки стихотворения воспроизводят ритмический рисунок, заданный педагогом)

«Весёлые гуси»

Музыкальная физкультминутка.

(Дети поют и выполняют разные движения за воспитателем)

Жили у бабули два весёлых гуся: один серый, другой белый, два весёлых гуся.

Вытянули шеи — у кого длиннее! Один серый, другой белый, у кого длиннее!

Мыли гуси лапки в луже у канавки. Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся: ой, пропали гуси! Один серый, другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси, кланялись бабусе —

Один серый, другой белый, кланялись бабусе.

«Гусак»

Наш гусак встает на зорьке,
Он к реке шагает с горки;
Он гусиную зарядку
Любит делать по порядку:
Для начала - бег на месте,
Крылья врозь, а лапки вместе.
Упражнение для шеи,
Чтоб росла она длиннее.
Упражнение для хвоста,
А потом бултых с моста.
Он плывет на середину:
Чистит лапки, моет спину.
Крикнул селезень: «Кряк - кряк!
Физкультурник наш гусак!»

*потянуться;
ходьба вперевалку и далее
движения по тексту.*

«Утром встал гусак на лапки»

Утром встал гусак на лапки, *(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)*
Приготовился к зарядке. *(Рывки рук перед грудью.)*
Повернулся влево, вправо, *(Повороты влево-вправо.)*
Приседанье сделал справно, *(Приседания.)*
Клювиком почистил пух, *(Наклоны головы влево-вправо.)*
Поскорее в воду — плюх! *(Присели.)*

«Гусь»

Гусь гуляет по дорожке, *ходьба вперевалку;*
Гусь играет на гармошке *имитация игры на гармошке;*
И гордится гармонист: *руки за спину, выпятить грудь;*
«Га - Га - Га! Я - гармонист!» *стучит ладошкой в грудь.*

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг, *кря-кря-кря! (Шагаем.)*
Пролетел веселый жук, *ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)*
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! *(Круговые вращения шей.)*
Клювом перья расправляют. *(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.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*
И опять настала тишь, *ш-ш-ш. (Присели.)*

«Раз-два — шли утята»

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*
Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*
А седьмой отстал от всех — *(Шагаем на месте.)*
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*

«Уточка луговая»

Дети:

Уточка луговая, серая, полевая,
Где ты ночку ночевала?

Утка:

Под кустиком, под берёзкой.
Сама, утя, хожу, детей своих вожу.
Сама, утя, поплыву, детей своих поведу.

(Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)

«Цапля ходит по воде»

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*
Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

«Кто?»

Кто среди болотных вод
На одной ноге стоит?
Цапля в грязь не упадёт,
Даже если стоя спит.
Ну и ты попробуй тоже.
Устоять, как цапля, сможешь? *(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*
По болоту мы пройдемся *(Ходьба на месте.)*
И на место вновь вернемся. *(Дети садятся.)*

«Кулик»

Влез кулик молодой
На колоду — бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.
Влез на колоду и снова в воду.
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной,
И полетел. *(Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)*

«Петух»

Шел по берегу петух,
Поскользнулся,
В речку - бух!
Будет знать петух,
Что впредь
Надо под ноги смотреть!

*высокий шаг, «крылья»;
«мельница»
наклоны
грозят указательным пальцем
правой руки;
то же левой рукой.*

«Куры»

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: «тах-тах!»
Поднимем руки мы к плечам,
Потом опустим так...

«О чем поют воробушки»

О чем поют воробушки *(Шагаем на месте.)*
В последний день зимы? *(Руки в стороны на пояс.)*
— Мы выжили! *(Хлопаем в ладоши.)*
— Мы дожили! *(Прыжки на месте.)*
— Мы живы! Живы мы! *(Шагаем на месте.)*

«Грач»

Черный грач по полю ходит,
Важно ноги поднимая,
По проталинкам шагает,
Червячков в земле находит.

*идут, высоко поднимая колени
и помахивая руками
(крыльями).*

«Скачет шустрая синица»

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на месте на двух ногах.)*
Ей на месте не сидится, *(Прыжки на месте на левой ноге.)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(Прыжки на месте на правой ноге.)*
Завертелась, как волчок. *(Кружимся на месте.)*
Вот присела на минутку, *(Присели.)*
Почесала клювом грудку, *(Встали, наклоны головы влево-вправо.)*
И с дорожки — на плетень, *(Прыжки на месте на левой ноге.)*
Тири-тири, *(Прыжки на месте на правой ноге.)*
Тень-тень-тень! *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

«Над водой летят стрижи»

Над водой летят стрижи, *(Руки в стороны.)*
Под водой плывут ерши, — *(Присели.)*
Плывет лодочка-краса — расписные паруса.
(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой скачут весело вороны: «Кар! Кар! Кар!» (громко).
Целый день они кричали, спать ребятам не давали: «Кар! Кар! Кар!»
Только к ночи затихают, а, затихнув, засыпают: «Кар! Кар! Кар!» (тихо).

«Вот под елочкой вороны»

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)*
Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)*
Кар-кар-кар! *(Громко.)* *(Хлопки над головой в ладоши.)*
Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Спать ребятам не давали: *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Кар-кар-кар! *(Громко.)* *(Хлопки над головой в ладоши.)*
Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями.)*
И все вместе засыпают: *(Сядутся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*
Кар-кар-кар! *(Тихо.)* *(Хлопки над головой в ладоши.)*

«Птички»

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть.
(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. *(Дети встают и машут «крыльями».)*
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

«Ну-ка, птички, полетели»

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели.
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке.
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели.

(Ходьба, переходящая в бег.)

Динамическая игра «Птички в гнёздышке сидят»

Птички в гнёздышке сидят
Вниз из гнёздышка глядят.
Полетать все захотели
И тихонько полетели. *(Легкий бег)*

«Стая птиц»

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг.

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать.

(Дети машут руками интенсивнее.)

«Две птички»

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди удивились.

(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова –потешки вместе с воспитателем)

Тема « Ягоды, грибы»

«Грибники»

Утром дети в лес пошли *(шаги с высоким подниманием ног)*
И в лесу грибы нашли *(размеренное приседание),*
Наклонялись, собирали *(наклоны вперед),*
По дороге растеряли *(ритмичное разведение рук в стороны).*

« Мы с друзьями»

Солнечным погожим днём мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки. Вот хорошая тропинка! *(Ходьба на месте.)*
Собираем землянику, ищем вкусную чернику, голубику, костянику,
Кисловатую бруснику. *(Наклоны вперед.)* А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы. Собираем по кустам.
Здесь отличные места! *(Повороты влево-вправо.)*
Снова мы идём по лесу. *(Ходьба на месте.)*
А вокруг — так интересно! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Отдохнуть пора, дружок. Мы присядем на пенёк.

Землянику ищем»

Мы шли-шли-шли, землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять, начинаем искать опять.
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

«Грибок»

Митя шел, шел, шел,
Белый гриб нашел.
Раз – грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил он в кузовок.

(Дети имитируют движения грибника, нагибаясь за каждым грибком.)

« А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть. *(Приседания.)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

Тема « Растения»

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*
Рядом с ним второй, похожий, к солнцу тянется он тоже.
(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно, и пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

«Удивляемся природе»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. *(Потягивания—руки в стороны.)*
Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт.
(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой, сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать да пониже приседать. *(Приседания.)*
У забора всем на диво пышно разрослась крапива.
(Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать — обожглись уже немного.
(Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки и садимся на скамейки. *(Дети садятся.)*

Динамическая игра « Мы затеяли игру»

На лужайке поутру мы затеяли игру.
Ты — ромашка, я — вьюнок.
Становитесь в наш венок. *(Взялись за руки, построились в круг.)*
Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире. *(Ходьба по кругу.)*
А теперь мы — ручейки, побежим вперегонки, *(Бег по кругу.)*
Прямо к озеру спешим, станет озеро большим. *(Ходьба по кругу.)*
Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть. Мы — веселые лучи.
Мы — резвы и горячи. *(Прыжки на месте.)*
Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире.
Раз, два — вперед нагнуться! *(Наклоны вперед.)*
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, *(Прогнулись, руки вверх.)*
Глубоко потом вдохнуть. Раз, два — назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть. Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! *(Махи руками.)*
Раз, два, три, четыре, пять! *(Прыжки на месте.)* Стали бегать и скакать!

«Спал цветок и вдруг проснулся»

Спал цветок и вдруг проснулся — *(Туловище вправо, влево.)*
Больше спать не захотел. *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, влево, вправо.)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

«Наши алые цветки»

Наши алые цветки
Распускают лепестки. *(Плавно поднимаем руки вверх.)*
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. *(Качание руками влево-вправо.)*
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, *(Присели, спрятались.)*
Головой качают, *(Движения головой влево-вправо.)*
Тихо засыпают.

«Мы цветы в саду сажаем»

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за воспитателем)

«Подрастает зернышко»

Подрастает зернышко — потянулось к солнышку.
С ветерком оно играет, ветерок его качает,
К земле низко прижимает — вот как весело играет! *(Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)*

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. *(Потягивания — руки в стороны.)*
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. *(Потягивания — 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.

Тема « Вода. Реки. Моря.»

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

«Что там чудится в тумане?»

Что там чудится в тумане? *(Дети вытягивают руки вперёд.)*
Волны плещут в океане. *(Дети машут руками, изображая волны.)*
Это мачты кораблей. *(Дети вытягивают руки вверх.)*
Пусть плывут сюда скорей! *(Дети приветственно машут руками.)*
Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем, *(Ходьба на месте.)*
Ищем ракушки в песке *(Наклоны.)*
И сжимаем в кулаке. *(Дети сжимают кулачки.)*
Чтоб побольше их собрать, —
Надо чаще приседать. *(Приседания.)*

«Тихо плещется вода»

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. *(Плавательные движения руками.)*
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. *(Ходьба на месте.)*
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. *(Дети садятся.)*

«Речка»

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это — брасс.
Одной, другой — это кроль. Все, как один, плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой. *(Выполняем движения по тексту.)*

«Как приятно в речке плавать!»

Как приятно в речке плавать! *(Плавательные движения.)*
Берег слева, берег справа. *(Повороты влево и вправо.)*
Речка лентой впереди. *(Потягивания — руки вперёд.)*
Сверху мостик — погляди. *(Потягивания — руки вверх.)*
Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстрее.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами? *(Плавательные движения.)*
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем *(Ходьба на месте.)*
И на травке отдыхаем.

«К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились, *(Шагаем на месте.)*
Наклонились и умылись. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Вот как славно освежились. *(Встряхиваем руками.)*
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. *(Круги двумя руками вперед.)*
Одной, другой — это кроль. *(Круги руками вперед поочередно.)*
Все, как один, плывем как дельфин. *(Прыжки на месте.)*
Вышли на берег крутой *(Шагаем на месте.)*

Тема « Деревья»

«Ветерок и дерево»

Ветер дует нам в лицо, подрастает деревцо.
Ветерок все тише, тише....деревцо все выше, выше

«Клён».

Ветер тихий клен качает влево, вправо наклоняет.
Раз – наклон, два – наклон, зашумел листвою клен.
(Ноги на ширине, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

«Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна, к небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.
(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперед-назад.)*
Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*
Будем вместе приседать — раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*
Мы размялись от души и на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

«Выросли деревья в поле»

Выросли деревья в поле. Хорошо расти на воле!
(Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается, к небу, к солнцу тянется. *(Потягивания — руки вверх.)*
Вот подул весёлый ветер, закачались тут же ветки, *(Дети машут руками.)*
Даже толстые стволы наклонились до земли. *(Наклоны вперед.)*
Вправо-влево, взад-вперед —
Так деревья ветер гнёт. *(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)*
Он их вертит, он их крутит. Да когда же отдых будет? *(Вращение туловищем.)*

«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.)*

«Рябинка»

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. *(Потягивания - руки вверх.)*
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. *(Наклоны в стороны.)*
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую. *(Дети машут руками, изображая ветер.)*

«Сильный ветер сосны крутит»

Сильный ветер сосны крутит, словно самый тонкий прутик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи. *(Вращение корпусом вправо и влево.)*
Вот по веткам белка мчится. Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко, ведь во всём нужна сноровка. *(Прыжки на месте.)*
А куда медведь идёт? Ищет ягоды и мёд. *(Ходьба на месте.)*
Ну, а нам пора садиться заниматься, не лениться. *(Дети садятся.)*

«На поляне дуб зелёный»

На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. *(Потягивания — руки вверх.)*
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил. *(Потягивания — руки в стороны.)*
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут! Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! *(Наклоны вперёд.)*
Вот лягушка поскакала, здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. *(Прыжки на месте.)*
Ну, а мы пройдем немного.
Поднимаем выше ногу! *(Ходьба на месте.)*
Походили, порезвились, и на травку опустились!

«На поляне кедр могучий»

На поляне кедр могучий задевает кроной тучи.
Рядом с ним растет сосна,
К небу тянется она. *(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)*
Мы внизу грибочки ищем и в траве усердно рыщем.
Раз — грибок и два — грибок, положи их в кузовок. *(Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)*

Тема « Земноводные »

Имитационное упражнение «Лягушки»

На болоте две подружки, две зелёные лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Влево, вправо наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет,
 Всем друзьям физкультпривет.
(каждая строчка сопровождается имитацией движений).

«На тропинку - прыг! – лягушка»

На тропинку - прыг! - лягушка.
Ты куда спешишь, квакушка?
С кочки прыг!
На кочку прыг!
В воду плюх!
Ногами дрыг! *(Прыжки на месте.)*
Вот спокойно ёж идёт, на иголках гриб несёт.
Он проходит под кустами и шуршит за лопухами. *(Ходьба на месте.)*

«Скачет лягушонок»

Скачет лягушонок, *(Хлопаем в ладоши.)*
Ква-ква-ква! *(Прыжки на месте.)*
Плавает утенок, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кря-кря-кря! *(Руки к груди — в стороны.)*
Прыгает козленок, *(Хлопаем в ладоши.)*
Ме-ме-ме! *(Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)*
А за ним ягненок, *(Хлопаем в ладоши.)*
Бе-бе-бе! *(Приседаем.)*
Вот мы на зарядке, *(Хлопаем в ладоши.)*
Раз-два-три! *(Прыжки на месте.)*
Утром на площадке, *(Хлопаем в ладоши.)*
Раз-два-три! *(Ходьба на месте.)*
Все вокруг стараются, *(Хлопаем в ладоши.)*
Спортом занимаются! *(Прыжки на месте.)*

«Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

Тема «Насекомые»

«Бабочки»

Мы летаем друг за другом лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре, полетели, закружились.

(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (на месте имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

«Жук 2»

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

«Прыгайте кузнечики»

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики, прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем, тишину послушаем. Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. *(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)*

«Муха строит дом»

Ох, ох что за гром? *(Руки - к щекам, наклоны в сторону.)*
Муха строит новый дом. *(Движения руками, имитирующие работу с молотком.)* Молоток: стук-стук *(хлопки руками перед собой),*
Помогать идет петух *(шаги с наклонами в стороны).*

Тема « Природные явления»

« Дождь»

«Разгоняем тучки»

Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Поднимаем ручки,

Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,

Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками.)*

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся.)*

«Почему повсюду лужи?»

Почему повсюду лужи? *(Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)*

Мама зонтик свой берет. *(Имитируют движение.)*

Почему же? Почему же? *(Движения, как в 1-ой строке.)*

Потому что... *(Хором: «Дождь идет/».)*

«Приплыли тучи дождевые»

Приплыли тучи дождевые, *(Шагаем на месте.)*

Лей, дождь, лей. *(Хлопаем в ладоши.)*

Дождинки пляшут, как живые. *(Шагаем на месте.)*

Пей, рожь, пей! *(Прыжки на месте.)*

И рожь, склоняясь к земле зеленой, *(Шагаем на месте.)*

Пьет, пьет, пьет. *(Хлопаем в ладоши.)*

А дождик теплый, дождь неугомонный *(Шагаем на месте.)*

Льет, льет, льет. *(Прыжки на месте.)*

«Дождик»

Дождик осенний из туч моросит,

(броски расслабленными кистями рук)

Дерево сбросив листочки стоит

(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))

Ветер осенний ветви качает

(плавно покачивают руками)

Листья под деревом ветер гоняет.

(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

Динамическая игра «Ходит дождь...» (ходьба с речью)

Ходит дождь по переулку
«Что в домах сидите, братцы,
И до самой темноты
Что пылитесь по углам?

Приглашает на прогулку
Не пора ли прогуляться
Сапоги, плащи, зонты:
Вам по вымокшим дворам?

Вы едва ли не полгода
Не ходили никуда,
Но теперь пришла погода:
Осень, изморось, вода!

«Дождик, кап...»

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап
(стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап!
(Касаются стола первым и пятым пальцем раскрытых кистей рук.)

Где сучок давно засох,
Серый мох, мох, мох.
(Поднимают руки над столом, пальцы то складывают вместе, то раскрывают широко.)

Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб.
(Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки.)

Кто нашел его, друзья?
(Сжав все пальцы, левой руки, кроме мизинца, показывают его.)
Это я, я, я!

«Тучки»

Приплыли тучки дождевые:

-Лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь,
Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный
Льет, льет, льет
(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)

« Снег »

« Ну, а снег летит, летит »

Ели за окном стоят, в небо синее глядят. *(Потягивания — руки вверх.)*
Ветки в стороны торчат, *(Потягивания — руки вперёд.)*
Белки на ветвях сидят.

(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Белки прыгают по ёлкам, собирают белки шишки.
Не пугают их иголки — белки — ловкие малышки. *(Прыжки.)*
Мы под ёлками сидим и на белочек глядим. *(Присели.)*
Ветер дует ледяной *(Дети машут руками.)*
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий. *(Дети крутят руками.)*
Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса притаилась и сидит,
(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Ну, а снег летит, летит. *(Дети машут руками.)*
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Солнце светит в небесах. *(Потягивания — руки вверх.)*
Скачет по полю лиса. *(Прыжки.)*
Ну а мы чуть-чуть пройдемся *(Ходьба.)*
И домой к себе вернемся. *(Дети садятся.)*

«Снежок»

На поляну, на лужок тихо падает снежок.
Улеглись снежинки, белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок. Закружился снежок,
Пляшут все пушинки, белые снежинки.
Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.

«С неба падают снежинки»

С неба падают снежинки, как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками и покажем дома маме.
(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)
А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*
Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте.)*
Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*
И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

« Капель »

«Кап-кап»

Кап-кап, я — капель, *(Хлопаем в ладоши.)*
У меня в апреле на весеннем тепле
Капельки спели.
Кап-кап на скамью, *(Прыжки на месте.)*
Детям на игрушки. Кап-кап воробью прямо по макушке.

« Ветер »

«Весёлый 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).*
Мы подуем далеко- с-с-с *(вперёд).*
Мы подуем близко- с-с-с *(на ладошки).*
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,
И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*
Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

« Гром »

«Прокатился гром лесной ...»

Прокатился гром лесной,
Под кустом притих косою:
Уши длинные прижал,
Долго эхо провожал.

*пальцы правой руки
изображают зайца;
то же, но 2-ой и 3-ий
пальцы согнуты.*

Тема « Солнце. Небо. Звёзды »

«Солнечные зайчики»

Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот — левей, левей!
Убежал на потолок. *(Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет
зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)*

«Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

«Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*
Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*
Вьюга злится,
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

«Солнце спит и небо спит»

Солнце спит и небо спит, *(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)*
Даже ветер не шумит. *(Качаем поднятыми вверх руками.)*
Рано утром солнце встало, *(Подняли руки вверх, потянулись.)*
Все лучи свои послало. *(Качаем поднятыми вверх руками.)*
Вдруг повеял ветерок, *(Качаем раскрытыми в стороны руками.)*
Небо тучей заволок, *(Закрыли лицо руками.)*
И деревья раскачал. *(Качание туловища влево-вправо.)*
Дождь по крышам застучал, *(Прыжки на месте.)*
Барабанит дождь по крышам, *(Хлопаем в ладоши.)*
Солнце клонится все ниже. *(Наклоны вперед.)*
Вот и спряталось за тучи, *(Приседаем.)*
Ни один не виден лучик. *(Встали, спрятали руки за спину.)*

«Кто на месяце живёт?»

Месяц по небу плывёт.
Кто на месяце живёт? *(Ходьба.)*
Там гуляет хитрый лис,
Он на землю смотрит вниз.
(Дети наклоняются вперед на несколько секунд.)
Машет лис своим хвостом,
Серебрится мех густой. *(Дети машут руками за спиной.)*
А вокруг летают звёзды,

Источники консультационного материала

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/08/19/fizkultminutki-k-ekologicheskim-zanyatiyam>
2. <http://raguda.ru/sk/fizminutki-dlja-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>
3. <http://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-fizminutok-dlja-podgotovitelnoi-grupy.html>
4. http://buratino30.umi.ru/metodicheskaya_kopilka/fizminutki/
5. <http://ped-kopilka.ru/blogs/kozlova-oksana/kartoteka-fizkultminutok-dlja-starshih-doshkolnikov.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Татьяна Овчинникова: Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом дет. саду
2. Мария Ищенко: Физминутка для малышей
3. О.А. Степанова Подвижные игры и физминутки
4. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой