

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

«Кап, кап, кап».

Кап, кап, кап – звенит капель

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого)

«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Да веселая.

(Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)

Два у лавки стоят (загнуть большие пальцы на обеих руках)

Два учиться хотят (загнуть указательные пальцы на обеих руках)

Два Степана у сметаны объедаются (загнуть средние пальцы на обеих руках)

Две Дашки у кашки питаются (загнуть безымянные пальцы на обеих руках)

Две Ульки в люльке качаются (загнуть мизинцы пальцы на обеих руках)

«Уточка»

Шла уточка бережком

Шла серая по крутому

(«идут» двумя пальцами по столу переваливаясь)

Вела детей за собою,

И малого, и большого,

(загибают безымянный палец, большой палец)

И среднего, и меньшого

(загибают средний палец, мизинец)

И самого любимого

(загибают указательный палец)

Физкультминутки

Дождь

Капля - раз, капля - два,
Очень медленно сперва,
Хлопки руками на каждое слово.
А потом, потом, потом -
Все бегом, бегом, бегом.

Капля

Стали капли поспевать,
Капля каплю догонять.
Хлопки руками на каждое слово.
Кап-кап, кап-кап.
Свободные движения пальчиками.
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем.
Соединить руки над головой.

Листопад

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Взмахи руками.
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.
Повороты вокруг себя.

Обуваемся

Я умею обуваться,
Топать ногами.
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Руки перед грудью, показывают
"маленького братца".
Вот они, сапожки,
Наклон вперед.
Этот с правой ножки,
Погладить правую ногу.
Этот с левой ножки.
Погладить левую ногу.

Снегопад

Белый снег, пушистый.
Взмахи руками.
В воздухе кружится
Повороты вокруг себя.
И на землю тихо
Падает, ложится.

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

-За морем бывала,

Весну добывала,

Несу-несу

Вену - красну.

(На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного – сначала на правой, потом на левой руке)

«Жил да был один налим» (народная потешка)

Жил да был один налим,

(плавные движения сложенными ладонями, имитирование движения плавников)

Два ерша дружили с ним.

(ладони раздвинуты, движения ладонями порознь)

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

(руки сложены накрест, взмахи ладонями)

И учили их считать:

(Сжимать и разжимать кулачки)

Раз, два, три, четыре, пять...

(загибать пальчики, начиная с большого)

Машина - 1

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.
*Двигаться в заданном направлении,
вращая воображаемый руль.*

Машина - 2

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.

Хлоп - топ

Мы ручками похлопаем:
Хлоп, хлоп, хлоп.
Мы ножками потопаем:
Топ, топ, топ.

Весенний дождь

Поутру надел на ножки
Дождь хрустальные сапожки.
"Пробежать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.
Где наступит сапожок -
Там раскроется цветок.
Похлопывать руки ладонями.
От дождя травинки
Распрямляют спинки.
Поглаживать руки ладонями.

Солнышко

На носочки встанем,
Солнышко достанем,
До пяти считаем,
Руки поднимаем.

Радуга

В небе радуга висит
В воздухе "нарисовать" радугу.
Детвору веселит.
Потянуться вверх и помахать кистями рук.
С нее, как с горки,
Опустить руки вниз.
Едут Егорка, петух, кот, свинья и я.
Загибать пальцы на руке.

Пароход

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.
Он назад шагнул сначала.
А потом шагнул вперед.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

Потягушеньки

Потягушеньки моей душеньке.
Тянем ноженьки, тянем рученьки. *Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки.*
Сон, скорей уходи, сила, приходи.
Напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях.
Улыбнись, глазок, хоть один разок.
Улыбка - мимическое движение.

Прогулка

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем.
Шагать на месте.
Ля-ля-ля-ля,
4 хлопка.
По улице идем.
Шаги на месте.
Ля-ля-ля-ля,
4 хлопка.
Мы песенку поем.
Шаги на месте.

Звонок - 1

Вот раздается уже звонок,
Спешим скорее мы на урок.
Звенит звонок,
Начнем урок.

Звонок - 2

Колокольчика раздался звук живой.
Пониграть зовет он нас с тобой.

Фрукты

Будем мы варить компот.
Маршировать на месте.
Фруктов нужно много. Вот.
Показать руками - "много".

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.

Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот,
Повернуться вокруг себя.
Угостим честной народ.
Хлопать в ладоши.

Птички

Птички прыгают, летают,
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили,
Клювики почистили,
Дальше полетели
И на место сели.

Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
Шагать на месте.
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топтать, приплясывать по тексту физкультминутки.

Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям,
которые выполнит взрослый:
опустить руки - поднять;
открыть рот - закрыть;
согнуть руки - распрямить и т. д.

Птички

Птички прыгают, летают.
Мащут руками и подпрыгивают.
Птички крошки собирают.
"Клюют".
Перышки почистили.
Клювики почистили.
Погладить руки, носики.
Птички летают, поют,
Мащут руками.
Зернышки клюют.
"Клюют".

Посуда

Вот большой стеклянный чайник,
"Надут" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
Приседать, одна рука на поясе.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни - разобьются.
Кружиться, рисуя руками круг.
Вот серебряные ложки,
Потянуться, руки сомкнуть над головой.
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес.
Сделать большой круг.

Буратино

Буратино потянулся.
Руки поднять вверх и потянуться на носочках.
Раз - нагнулся, два - нагнулся.
Наклоны влево и вправо.
Руки в стороны развел,
Развести руки в стороны.
Ключик, видно, не нашел.
Вращения руками перед грудью.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
Руки поднять вверх и потянуться на носочках.

Зарядка

Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Наклониться, три - четыре
И на месте поскакать - пять.

В лесу - 1

Мы шли-шли-шли,
Землянику слева нашли,
Сели, поели,
Опять пошли.
Мы шли-шли-шли,
Подберезовик справа нашли,
Взяли в корзинку,
Опять пошли.

В лесу - 2

Мы в лес пошли, топор нашли.
Дрова рубили:
- Ах! Ух! Ох! Их!
Руки - в замок, энергичные наклоны вперед.

Лиса

Лисонька - лиса бежала,
Хвостик в лапочках держала,
Чтобы хвост не замочить,
В лужицу не уронить.

Белка

Белка спрячется в дупле,
Не найти ее нигде.
*Наклоны вправо и влево,
прыжки на месте.*

Зайка

Зайка серый быстро скачет,
Словно мячик, словно мячик.
*Кисти согнуты перед грудью,
прыжки с продвижением вперед.*

Лягушки

Лягушки - квакушки совсем не спешат,
А учат они топать веселых лягушат.
*Руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты.
Шаги на месте с высоким подниманием коленей.*

Движение

Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу.

Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ.

Топать ногами.

Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп.

Хлопки у правой и левой щеки.

Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп.

Ударять ладонями по коленям.

Движение

Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.

Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.

Повторяй за мной

Кто хочет быстрым стать

И время не терять,

Пусть за моей спиной

Все делает за мной.

Движенья рук и ног

Ты повторяй, дружок.

Я играю

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол.

Имитация удара ногой по мячу.

Я играю в баскетбол,

Имитация броска по кольцу.

И, конечно, в волейбол.

Имитация паса в волейболе.

Смелый солдат

Знают все ребята,

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята,

Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

Марш. Сгибание рук в локтях - "силачи".

Закаляемся

Я утром закаляюсь,
Движения хлопанья по воде.
Водичкой обливаюсь.
Движения набрасывания на себя воды.
Пусть тельце будет красненьким,
Поглаживание рук.
А ротик пусть зубастеньким.
Улыбка.
Пусть ручки будут чистыми,
Имитация намыливания рук.
А ножки будут быстрыми.
Бег на месте.

Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад.
Хлопки на каждое слово.
Беду в садике играть
Разовый показ жеста "ку-ку".
И конструктор собирать,
Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.
И игрушки за собой убирать.
Рука движается вправо-влево.
Буду бойко танцевать
Приседание.
И лепить, и рисовать,
Имитировать лепку, рисование.
Буду песни каждый день напевать.
Руки "замком" перед собой.

4 раза

Кружимся (4 раза). *Движение "волчок".*
Топ-топ-топ (4 раза). *Движение "бег".*
Ручками хлопаем (4 раза). *Движение "хлопушки" на каждую восьмую.*
Прыг-скок (4 раза). *Движение "зайка".*

Овощи

В огород пойдем,
Маршировать на месте.
Урожай соберем.
Идти по кругу, взявшись за руки.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
Имитировать, как срезают, таскают, копают.
Круглый, сочный, очень вкусный.
Показать руками.
Щавеля нарвем немножко
"Рвут".
И вернемся по дорожке.
Идти по кругу, взявшись за руки.

Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:
опустить руки - поднять;
открыть рот - закрыть;
согнуть руки - распрямить и т. д.

На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех.
Дети машут руками перед собой.
Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали.
Имитировать, как встают на лыжи и едут.

Боровик

По дорожке шли,
Маршировать.
боровик нашли.
Наклониться.
Боровик боровой
В мох укрылся с головой,
Руки над головой в "замке".
Мы его пройти могли -
Хорошо, что тихо шли.
Ходьба на месте.