

***Физкультминутки  
по лексическим темам***

*Составил воспитатель Т.Н.Осипова*

Тема	
<p>Детский сад, игрушки. Мои друзья, дружба</p>	<p>Девочки и мальчики скачут все, как мячики. <i>(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)</i> И руками хлопают. <i>(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)</i> И ногами топают. <i>(три раза топают ногами)</i> Глазками моргают. <i>(три раза зажимают глаза)</i> Всё — все отдыхают. <i>(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими)</i> *** Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, желтый, голубой – Не угнаться за тобой! *** Буратино потянулся,<i>(движения по тексту)</i> Раз - нагнулся, Два - нагнулся, Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. *** Кач-кач-кач, кач-кач-кач Лены слышен плач. Кукла неваляшка не ложиться, не сидит, Сильно качается, весело звенит: Дили-дили-дили-дон Слышен всюду звон Плакать Леночка устала, И сама качаться стала: Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач.</p>
<p>Овощи, фрукты, ягоды</p>	<p>Мы работали, устали, Вот сколько фруктов мы собрали. <i>(Развели руки в стороны, повороты влево-вправо)</i> Встали дружно отдохнём. <i>(Шагаем на месте.)</i> 1,2,3 игру начнём. <i>(Хлопаем в ладоши.)</i> Руки в стороны, вперед, <i>(Развели руки в стороны, вперед.)</i> Чудеса у нас на свете: Стали карликами дети <i>(Присели.)</i> А потом все дружно встали, Великанами мы стали. <i>(Встали.)</i> Дружно хлопаем, <i>(Хлопаем в ладоши.)</i> Ногами топаем! <i>(Топаем ногами.)</i> Хорошо мы поиграли и нисколько не устали! <i>(Шагаем на месте.)</i></p>

	<p>***</p> <p>Мы капусту рубим, рубим,  Мы капусту трём, трём,  Мы капусту солим, солим,  Мы капусту мнём, мнём.  Попробуем? Пересолили!  Надо ещё порубить.  Ох! Устали. (присели на корточки)  По коленочкам ударим —  Тише, тише, тише.  Ручки, ручки поднимаем —(встать)  Выше, выше, выше.  Завертелись наши ручки,  Снова опустились.  Мы на месте покружились  И остановились. (Выполняем движения по тексту.)</p>
<p>Труд людей,  профессии</p>	<p>Руки в сторону.  Ветер дует, завывает,  Нашу мельницу вращает.  Раз, два, три, четыре —  Завертелась, закружилась. (Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)</p> <p>***</p> <p>За дровами мы идём  И пилу с собой несём. (Ходьба.)  Вместе пилим мы бревно,  Очень толстое оно.  Мы строгали, мы строгали  Доски гладенькими стали.  Мы пилили, мы пилили,  Чтобы ровными все были.  Мы сложили их рядком,  Прибивали молотком,  Получился у нас дом.  Вместе сварим мы компот.  (Дети шагают на месте)</p> <p>***</p> <p>Много нужно фруктов. Вот.  (руками показывают «много»)  Яблоки мы измельчим.  (имитируют постукивающие движения ножом)  Грушку резать поспешим.  (показывают, как будто режут ножом)  И добавим клюквы сок.  (показывают, как наливают что-то)  Сыпем сахарный песок.  (показывают, как берут щепотку сахара и высыпают его в компот)  Вкусный сварим мы компот.  (имитируют помешивание в кастрюле)</p>

	<p>Угостим честной народ! (подпрыгивают на месте и хлопают в ладоши). ***</p> <p>Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Пусть немножко отдохнут Снова рисовать начнут. Дружно локти отведем Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.) Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.</p>
Осень	<p>Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (присесть) Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу) И на землю тихо сели. (присесть) Ветер снова набежал И листочки все поднял. (легкий бег по кругу) Закружились, полетели И на землю тихо сели. (присесть) ***</p> <p>Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте) Белый гриб нашел. Раз - грибок, Два - грибок, Три - грибок, (наклоны корпуса вперед) Положил их в кузовок ***</p> <p>Падают с дерева листья. В нашем саду листопад. (Дети плавно взмахивают руками) Красные, желтые листья вьются по ветру, летят. (кружатся на месте).</p>
Домашние животные, ПТИЦЫ	<p>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.)</p>
	<p>Вот летит большая птица, Плавно кружит над рекой. (Движения руками,</p>

<p><b>Дикие животные. Птицы</b></p>	<p>имитирующие махи крыльями.)  Наконец, она садится  На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)  ***  Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко! (прыжки на месте.)  Будем в классики играть  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  ***  Зайки, где ж вы пропадали?  <i>(Дети показывают руками ушки зайчиков)</i>  Мы в капусте отдыхали.  <i>(дрожат от страха)</i>  А зачем капусту съели?  <i>(руки ставят на пояс, качаются)</i>  Мы лишь носиком задели.  <i>(пальцем дотрагиваются к носу)</i>  Ох, вас надо наказать.  <i>(грозят пальцем)</i>  Что ж, попробуйте догнать.  <i>(быстро прыгают на месте).</i></p>
<p><b>Мой дом, моя страна. Я, сверстники и взрослые. Моя семья</b></p>	<p>1, 2, 3, 4 —  кто у нас живет в квартире?  <i>(Дети топают на месте)</i>  9, 8, 7, 6, 5 —  их могу я посчитать.  <i>(ритмично хлопают в ладоши)</i>  Мама, папа, брат, сестренка,  <i>(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)</i>  кошка Мурка, три котенка,  <i>(наклоняются вправо – влево)</i>  мой щенок, хомяк и я —  <i>(делают повороты туловища в стороны)</i>  это вся моя семья.  <i>(широко расставляют руки).</i>  ***  Вот домой пришел мой папа.  <i>(Дети шагают на месте)</i>  В шкаф убрала мама шляпу.  <i>(встают на цыпочки, тянутся вверх)</i>  Под кровать залез наш пес.  <i>(приседают, руками обхватывают колени)</i>  Я домой арбуз принес.  <i>(широко расставляют руки).</i></p>

	<p>***</p> <p>Мы становимся всё выше,  Достаём руками крыши.  На два счёта поднялись,  Три, четыре — руки вниз. (Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и. п.)  А теперь мы приседаем... (Приседания.)  Напоследок потянулись:  Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  И на место снова сели. (Дети садятся.)</p>
<p><b>Транспорт</b></p>	<p>Грузовик песок везет <i>(идут по кругу, изображая, что крутят руль)</i>  Удивляется народ:  «Вот так чудо-чудеса <i>(два раза наклоняют голову вправо-влево)</i>  В нем песок под небеса!» <i>(тянутся на носочках, подняв руки вверх)</i>  ***  Самолёты загудели, <i>(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)</i>  Самолёты полетели, <i>(руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)</i>  На поляну тихо сели, <i>(присесть, руки к коленям)</i>  Да и снова полетели <i>(руки в стороны с наклонами в стороны)</i>  ***  От зеленого причала оттолкнулся пароход <i>(встать)</i>  Он шагнул назад вперед <i>(шаг назад)</i>  А потом шагнул вперед <i>(шаг вперед)</i>  И поплыл, поплыл по речке <i>(движения руками)</i>  Набирая полный ход <i>(ходьба на месте)</i>  ***  А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз.  Раз, два, три, четыре —  Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)</p>
<p><b>Что нас  окружает,  Предметы вокруг  нас</b></p>	<p>А теперь пылесос включаем,  Пыль из ковров выбиваем.  Влево- раз, вправо – два,  Пыль по шлангу потекла.  Раз, два, три, Раз, два, три,  Нет нигде пыли, посмотри.  ***  А часы идут, идут.  Тик-так, тик-так,  В доме кто умеет так?</p>

	<p>Это маятник в часах,  Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  Стрелки движутся по кругу.  Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  Повернёмся мы с тобой  Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  А бывает, что спешат,  Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  Если их не заведут,  То они совсем встают. (Дети останавливаются.)</p>
<p><b>Зимушка- зима,  зимние  развлечения</b></p>	<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем, мы играем.  По сугробам мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем.  И на лыжах мы бежим, мы бежим, мы бежим.  <i>Имитация движений</i>  На коньках по льду летим, мы летим, мы летим.  И снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.  Просто зиму любим мы, люби мы, любим мы.  ***  Мы слепили снежный ком,  Ушки сделали потом.  Вместо глаз – угольки  Нашлись у нас.  Кролик вышел как живой:  И с хвостом, и с головой.  За усы не тяни –  Из соломинки они!  Длинные, блестящие, точно  Настоящие!</p>
<p><b>Новогодний  праздник</b></p>	<p>Лепим мы снеговика  Из пушистого снежка.  Вот какой он первый ком!  Вот какой большущий он.  Ком второй чуть-чуть поменьше,  Третий – это голова,   Шляпа будет из ведра,  Нос – морковка,  А глаза – два веселых огонька.  Вот какой веселый он;  Он смеется до ушей,  Веселит он малышей.  ***  Под музыку вьюги  Кружатся подруги,  Кружатся снежинки —  Зимы балеринки.  Устали кружиться (дети приседают).</p>

	<p>На землю присели, Заслушались музыкой Зимней метели. Лишь миг отдохнули — И снова их ветер Заставил кружиться <i>(дети кружатся)</i> В веселом балете. ***</p> <p>Ждут красавицу колючую <i>«Рисуют» руками</i> <i>елочку.</i></p> <p>В каждом доме в декабре. <i>Делают ладошками</i> <i>«дом».</i></p> <p>На ветвях зажгут фонарики, <i>Показывают</i> <i>«фонарики».</i></p> <p>Искры брызнут в серебре. <i>Руки над головой, пальцы</i> <i>оттопырены.</i></p> <p>Сразу станет в доме празднично, <i>Берутся за руки и</i> <i>становятся в хоровод.</i></p> <p>Закружится хоровод.</p> <p>Дед Мороз спешит с подарками, <i>Идут по кругу с</i> <i>воображаемым</i> Наступает Новый год.</p>
Книга, сказка	<p>Три медведя шли домой <i>Дети шагают на месте</i> <i>вперевалочку</i></p> <p>Папа был большой-большой. <i>Поднять руки над головой,</i> <i>потянуть вверх.</i></p> <p>Мама с ним поменьше ростом, <i>Руки на уровне груди.</i> А сынок — малютка просто. <i>Присесть.</i></p> <p>Очень маленький он был, <i>Присев, качаться по-</i> <i>медвежьи.</i></p> <p>С погремушками ходил. <i>Встать, руки перед</i> <i>грудью сжаты в кулаки.</i></p> <p>Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. <i>Дети имитируют игру с</i> <i>погремушками.</i> ***</p> <p>В наш чудесный уголок заглянул вдруг колобок. <i>(Дети хлопают в ладоши)</i> С ним и звери по порядку стали дружно на зарядку. <i>(стали ровно, руки на поясе)</i> Покачали головой <i>(качают головой влево – вправо)</i> и притопнули ногой. <i>(топают ногами)</i> Руки вверх подняли, немножко помахали. <i>(поднимают руки и машут)</i> С ними мы поприседаем <i>(приседают)</i> и к работе приступаем. <i>(сажаются за парты).</i></p>



<p>День Защитника Отечества. Праздник 9 мая.</p>	<p>На одной ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ногу левую - к груди, Да смотри не упади! А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый. *** Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, левой — раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладошки — Дружно, веселей! Застучали наши ножки Громче и быстрее! (Ходьба на месте.) ***</p>
<p>Мамин день</p>	<p>Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем. И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперед, движения руками, имитирующие полоскание.) Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.) Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)</p>
<p>Знакомство с народной культурой и традициями</p>	<p>Вот похлопали в ладошки наши дружные матрешки. <i>(Дети хлопают в ладоши)</i> На ногах у них сапожки, а на них блестят застёжки. <i>(выставляют вперед правую ногу, ставят на пятку, затем левую)</i> Ох, девчонки озорные, все матрешки расписные. <i>(одна рука согнута перед собой, вторая опирается на нее; указательный палец второй руки приставлен к щеке; выполняют наклоны головы вправо – влево)</i> В сарафанах ярких пестрых все похожи словно сестры. <i>(стоя на месте, поворачиваются вправо – влево)</i> Влево – вправо наклонились <i>(выполняют наклоны)</i> и знакомым поклонились. <i>(выполняют поклон).</i> ***</p>
<p>Я и мое здоровье</p>	<p>Дружно встали на разминку, И назад сгибаем спинку.</p>

	<p>Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  Наклоняемся вперед.  Кто до пола достаёт?  Эту сложную работу  Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперед.)  ***</p> <p>Разминая поясницу,  Мы не будем торопиться.  Вправо, влево повернись,  На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  Раз-два-три-четыре-пять,  Ноги надо нам размять. (Приседания.)  Напоследок, всем известно,  Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)  От разминки польза есть?  Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)  ***</p>
<p><b>Весна. Цветы</b></p>	<p>Раз –два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)  К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)  Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)  Ветерок пролетал, стебелечки качал (раскачивают руками влево - вправо над головой)  Влево качнулись- низко пригнулись. (наклоняются влево)  Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо) Ветерок убегай! (грозят пальчиком)  Ты цветочки не сломай! (приседают)  Пусть они растут, растут,  Детям радость принесут! (медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)</p>
<p><b>Насекомые,  пресмыкающиеся</b></p>	<p>Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко.  ***</p> <p>Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.  ***</p> <p>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.)</p>

	<p>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.)</p>
<p>Растения,  деревья  ближайшего  окружения. Лес</p>	<p>Ветер тихий клен качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз - наклон, два - наклон,  Зашумел листвою клен.  Похлопайте в ладоши много раз.  Подпрыгните один раз.  Присядьте много раз.  Потянитесь один раз.  ***  Сосны, ели,  Дубы, березы, клены...  Это лес – он наш друг зеленый!  Добрый друг, он шумит, поет,  И в прохладную тень зовет.  Ладони сомкнуты, пальцы соединены попарно.  Постукивать пальцами друг о друга.  Пальцы рук соединить в «замок».  Покачивание раскрытых ладоней влево-вправо. «зовущие»  движения пальцами рук.  ***  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</p>
<p>Безопасность  дорожного  движения</p>	<p>Завели машину: ш-ш-ш. (Вращения руками перед грудью).  Накачали шину: ш-ш-ш. (Имитация движений «Насос».)  Улыбнулись веселей И поехали скорей (Вращение  воображаемого руля).  ***  Стоп, машина!  Стоп, мотор!  Тормози скорей, Шофер!  Красный глаз  Глядит в упор —</p>

	<p>Это строгий Светофор. Вид он грозный Напускает, Дальше ехать Не пускает... Подождал шофер Немножко, Снова выглянул В окошко. Светофор На этот раз Показал Зеленый глаз, Подмигнул И говорит: «Ехать можно, Путь открыт!»</p>
--	---