

Светлова Ольга Николаевна
Воспитатель
МБДОУ «Детский сад №55 к/в»

Физкультминутки по лексическим темам.

«Детский сад»	Детский сад, детский сад, Хлопки на каждое слово Он всегда детям рад. Развороты кистей в Буду в садике играть разные стороны, И конструктор собирать, пальцы кистей соприкасаются. И игрушки за собой убирать. Рука двигается вправо-влево. Буду бойко танцевать Приседание. Танцевальные движения. И лепить, и рисовать, имитировать лепку и рисование. Буду песни каждый день напевать. Руки «замком» перед собой.
«Осень разноцветная»	Падают, падают листья, Взмахи руками. В нашем саду листопад Желтые, красные листья Повороты вокруг себя. По ветру вьются летят.
«Сад. Огород»	Будем мы варить компот. Маршировать на месте Фруктов нужно много. Вот. Показать руками «Много». Будем яблоки крошить, имитировать как крошат, Грушу будем мы рубить, рубят, отжимают, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Кладут, насыпают песок. Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя. Угостим честной народ. Хлопать в ладоши.
«Откуда хлеб пришёл»	«Замесим тесто» Ой, ладошки-ладушки. Мы печём оладушки /хлопки ладонями/ Замешиваем тесто, А тесту в миске тесно /имитируют помешивание по кругу/ Тесто выпало на стол,

	<p>Тесто шлёпнулось на пол /присели/ Тесто убежало Начинай сначала. /лёгкий бег на месте/</p>
«Игрушки»	<p>«Мишка» Топай, мишка, Хлопай, мишка, Приседай со мной, братишка, Руки вверх, вперед и вниз Улыбайся и садись.</p>
«Перелетные птицы»	<p>Стая птиц летит на юг, Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.) Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)</p>
«Наша Родина_ Россия»	<p>«Родина» Нет на свете Родины красивей – (шагают на месте) Боевой страны богатырей. (изображают «богатырей») Вот она, по имени Россия, От морей простёрлась до морей. (шагают на месте и широко разводят руки) Пальчиковая игра.</p>
«Домашние животные»	<p>«Киска» То прогнет, То выгнет спинку, Ножку вытянет вперед - Это делает зарядку Наш Маркиз - Пушистый кот. Чешет он себя за ушком, Жмурит глазки и урчит. У Маркиза все в порядке: Когти, шерсть и аппетит.</p>
«Одежда. Обувь. Головные уборы»	<p>Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте) У меня с ним только мир. (сжимают одну ладонь другой) Рубашка чистая висит (руки поднять вперед и опустить вниз) И майка впереди зашита. (сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иглой) Он пальцем больше не грозит, (грозят пальцем, повороты головой в стороны)</p>

	<p>Что пальто на месте не висит. (руки поднимают вверх и опускают вниз)</p> <p>Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)</p> <p>В шкафу на вешалке висят. (поднимают руки и опускают вниз)</p> <p>Сарафан, костюм, жилет – (поочередно загибают пальцы)</p> <p>Чище в гардеробе нет. (голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)</p> <p>Нарядили ножки в новые сапожки, Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, В грязь не заходите, сапожки не рвите.</p>
«Профессии людей»	<p>Я – шофёр, помыл машину Сел за руль, расправил спину. Загудел мотор и шины Зашуршали у машины. (имитация вождения автомобиля)</p> <p>Подметает дворник двор Убирает дворник сор. (подметание)</p> <p>Наш охранник на посту Смело смотрит в темноту. (повороты, приставив ладони к глазам)</p> <p>А сапожник сапоги Для любой сошьёт ноги. К сапогам прибьёт подковки И пляши без остановки. (шитьё, прибивание молотком, пляска)</p> <p>Наши лётчики – пилоты Приготовились к полёту. (руки в стороны, наклоны корпуса)</p> <p>А портной сошьёт для нас Брюки – просто высший класс. (имитация шитья)</p> <p>Я - маляр, шагаю к вам С кистью и ведром Свежей краской буду сам Красить новый дом. (плавные взмахи руками вверх-вниз)</p>
«Моя семья. Человек»	<p>Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)</p> <p>Всех могу пересчитать (шагаем на месте)</p>

	<p>Папа, мама, брат, сестра (хлопаем в ладоши) Кошка Мурка, два котёнка (наклоны туловища вправо, влево) Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища вправо, влево) Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)</p>
«Зима»	<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков) По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени) И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях) На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях) И снегурку лепим мы, лепим мы. (соответствующие движения) Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)</p>
«Зимующие птицы»	<p><u>«Воробушки»</u> О чем поют воробушки (шагать на месте) В последний день зимы? (руки в стороны на пояс) — Мы выжили! (хлопать в ладоши) — Мы дожили! (прыгать на месте) — Мы живы! Живы мы! (шагать на месте)</p>
«Дикие животные наших лесов»	<p>На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты), Дружная семья: 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</p>

	<p>(переходят на высокий шаг с «большими рогами»); А лосенок – ножками. (повторяют шаги лосенка)</p>
«Новый год»	<p>Наша елка велика (круговое движение руками), Наша елка высока (вставать на носочки), Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носки), Достает до потолка (потянуться).</p>
«Зимние развлечения Зимние виды спорта»	<p>Мы бежим с тобой на лыжах, Дети изображают ходьбу на лыжах. Снег холодный лыжи лижет. А потом — на коньках, Дети изображают бег на коньках. Но упали мы. Ах! "Падают". А потом снежки лепили, Стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями. А потом снежки катали, Катят воображаемый комок. А потом без сил упали.</p>
«Животные холодных стран»	<p>«Пингвины» Идут вразвалочку пингвины (идут друг за другом) По огромной белой льдине. Друг за другом, все гуськом, По снегу прямо босиком. Вот и море, остановка. (останавливаются, поворачиваются лицом в круг) Начинают подготовку. Чтоб рачка в воде поймать, Нужно воздуха набрать. (надувают щеки) Растопырить крылышки (руки вдоль туловища, раздвигают пальцы) И расправить перышки. На севере белый мишутка живет, (идут по кругу) Но только, как бурый, он мед не сосет. (повороты туловища) Наш Умка пытается рыбку ловить, (изображают лов рыбы) Чтоб вкусно покушать и жить – не тужить. (глядят себя по животу)</p>

<p>«Животные жарких стран»</p>	<p>«Жираф» Рвать цветы легко и просто (взмахи руками перед собой) Детям маленького роста. (приседают) Но тому, кто так высок, (тянутся руками вверх) Нелегко сорвать цветок! «Черепашка» Черепашка всех смешит, (медленно идут по кругу) Потому что не спешит. Но куда спешить тому, (приседают, прикрывают голову руками) Кто всегда в своем дому?</p>
<p>«Животные морей и океанов»</p>	<p>Море очень широко (Дети широко разводят руки в сторону) Море очень глубоко (Приседают, коснувшись руками пола) Рыбки там живут, друзья (Выполняют движение «Рыбка») А вот воду пить-нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи) А над морем чайки кружат Полетим за ними дружно Брызги пены, шум прибоя, А над морем мы с тобою (машут руками). Мы теперь плывем по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай и дельфинов догоняй (плавательные движения руками).</p>
<p>«Дом. Мебель, Электра приборы»</p>	<p><u>МЕБЕЛЬ</u> Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши) Много мебели в квартире. (прыгают на месте) В шкаф повесим мы рубашку, (повороты туловища вправо-влево) А в буфет поставим чашку. (поднимают руки вверх) Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой) Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают) А когда мы крепко спали, (кладут руки под щеку) На кровати мы лежали.</p>

	<p>А потом мы с котом (хлопают в ладоши) Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. (прыгают на месте) Много мебели в квартире.</p>
«День рождение Российской армии»	<p>Наклонитесь все вперед, А потом наоборот. Влево, вправо наклонитесь, Наклоняйтесь, не ленитесь! На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Руки ты прижми к груди, Да смотри, не упади! Руки вверх, руки в бок, И на месте- скок, скок, скок! Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже, а потом... Марш на место не спеша.</p>
«Зима прошла»	<p>Мы на лыжах в лес идем, (Дети машут руками, словно работают лыжными палками) Мы взбираемся на холм. Палки нам идти помогут, Будет нам легка дорога. Вдруг поднялся сильный ветер, (Вращение туловищем вправо и влево) Он деревья крутит, вертит И среди ветвей шумит. Снег летит, летит, летит. По опушке зайчик скачет, (Прыжки) Словно белый мягкий мячик. Раз прыжок и два прыжок – Вот и скрылся наш дружок! Хоть приятно здесь кататься, Надо снова заниматься.</p>
«Ранняя весна, 8 марта»	<p>Чей сегодня день рожденья? (пожимают плечами) Для кого пекут пирог? Для кого расцвел весенний, (руки над головой, изображают цветок) Первый мартовский цветок? Для кого, для кого? (руки на поясе) Догадайтесь сами. И пирог, и цветок (руки перед собой) Мы подарим маме. («дарят» воображаемой маме)</p>

«Посуда»	<p>Вот большой стеклянный чайник. (дети надули животик) Очень важный, как начальник. (одну руку поставили на пояс, другую изогнули)</p> <p>Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс) Очень крупные, бедняжки. Вот фарфоровые блюдца, (кружатся, «рисую» руками круг) Только стукни — разобьются. Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой)</p> <p>Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос. (легли, вытянулись) Он посуду нам принес.</p>
«Продукты питания»	<p>В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу) Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо) Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки) Чуть до дома донесли. (приседают)</p>
26	
«Библиотека, Книги»	<p>Открывай скорее книжку! Развести руки в стороны В книжке мошка, мышка, мишка, по тексту В книжке мячик круглый бок, Вверх, вниз, прыг, скок. В книжке зонт, открой и пой, Поднять руки вверх над головой Дождик льёт, а ты сухой! Пальчиками по коленям Киска в книжке близко – близко Поглаживание рук. На цветной картинке киску Долго глажку я рукой – Ведь у киски мех такой</p>
«Космос»	<p>Мы летим к другим планетам! (бегут по группе) Объявляем всем об этом!</p>

	<p>Весь игрушечный народ (повороты туловищем) С нами просится в полет. Жметя зайлька к ракете: (прыгают, как зайчики) - Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет. Мышки-крошки засмеялись: (бегают, как мышки) - Мы летали, не боялись, Высота – красота, Ни единого кота! Даже плюшевый медведь (ходят, как мишки) Хочет к звездам полететь (руки поднимают вверх) И с Большой Медведицей (хлопают в ладоши) В синем небе встретиться. Руки поднимают вверх, кружатся)</p>
«Весенние цветы»	<p>Наши чудные цветки (Дети сидят на корточках) Распускают лепестки (Начинают медленно вставать) Ветерок чуть дышит (раскрывают руки над головой) Лепестки колышет (раскачиваются) Наши чудные цветки Закрывают лепестки Головой качают (раскачиваются) Тихо засыпают (и медленно принимают исходное положение)</p>
«Транспорт. Внимание дорога!»	<p>Будем ручками играть И про транспорт вспоминать (Соединяют пальцы с большим пальцем) Полетим на самолёте, Облака, вы как живёте? (Изображают крылья самолёта) В лодочке качаемся И волнам улыбаемся (Ладошки «в лодочку», изображают волны) Мотоцикл мы разгоняем, Наперегонки играем (Сжимают пальцы в кулак, расслабляют) С ветром, солнцем и друзьями.</p>

	<p>(Руки в трубочку-дуют «ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей) Называйте транспорт с нами (Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)</p>
«День Победы»	<p>На параде 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>
«Насекомые»	<p>Я шагаю по лужайке – (шагают на месте) Сверху ясно мне видна (смотрят вниз) Вся зеленая страна. Вот улитка – добрый гномик – («крыша» над головой) На себе таскает домик. Вот стоит высотный дом – (разводят руки в стороны) Муравьи хлопочут в нем. (шагают на месте)</p>
«Здравствуй лето»	<p>Я рисую лето Я рисую лето: (рисуют пальчиком по столу) Красной краской – (рисуют в воздухе «солнце») Солнце, На газонах розы, (сжимают и разжимают пальцы) На лугах покосы, Синей краской – небо (рисуют в воздухе «облака») И ручей певучей. (на столе рисуют пальцем «ручей»)</p>