

Физкультминутки по лексическим темам

М	Д	Тема недели	Физкультминутка. Содержание
Сентябрь	01-04	<p>«Детский сад всех видеть рад»</p> 	<p>«Детский сад» Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад. <i>(хлопки на каждое слово)</i> Буду в садике играть <i>(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)</i> И конструктор собирать, <i>(пальцы кистей соприкасаются)</i> И игрушки за собой убирать. <i>(руки движутся вправо-влево)</i> Буду бойко танцевать <i>(приседание)</i> И лепить, и рисовать, <i>(имитировать лепку, рисование)</i> Буду песни каждый день напевать. <i>(руки сложить "замком" перед собой)</i></p>
	07-11	<p>«Мир, в котором я живу»</p> 	<p>«Родина» Поезжай за моря-океаны, <i>(«едут»)</i> Надо всю землей пролети: <i>(«летят»)</i> Есть на свете различные страны, <i>(разводят руки в стороны)</i> Но такой, как у нас, не найти. <i>(отрицательно качают головой)</i> Глубоки наши светлые воды, <i>(приседают)</i> Широка и привольна земля, <i>(встают, руки в стороны)</i> И гремят, не смолкая, заводы, <i>(стучат руками перед собой)</i> И шумят, расцветая поля. <i>(плавные взмахи руками)</i></p>
	14-18	<p>«Внимание дорога. ПДД»</p> 	<p>«Светофор» Утром встаешь ты, выходишь из дома – <i>(идут по кругу)</i> На перекрестке твой старый знакомый. <i>(останавливаются)</i> Он огоньком тебе красным мигнет, <i>(ставит руки на пояс, повороты туловищем)</i> Скажет: «Опасно. Закрыт переход. Желтый зажегся – чуть-чуть подожди. Вспыхнет зеленый свободно иди». <i>(идут по кругу)</i></p>

«Все работы хороши.»



«Кто строит дом»

Если строить новый дом, *(прыгают)*

Чтобы люди жили в нем,

Нужно знания иметь *(шагают на месте)* И профессией владеть.

Архитектор строит дом *(поднимают и опускают руки)*

За компьютерным столом...

Экскаваторщик упрямо *(наклоны вниз)* Под фундамент роет яму.

Нужно в срок бульдозеристу

(притоптывающим шагам продвигаются в круг)

Разровнять площадку чисто.

Вот и каменщик за делом – *(руки согнуты в локтях, кисти рук одна на другой)*

Кирпичи кладет умело.

На работе крановщик *(приседания)* К

высоте давно привык.

Кроют кровельщики дом *(руками делают «домик» над головой)*

Металлическим листом.

Штукатуры со сноровкой

(перекрестные движения рук над

головой) Штукатурят стены ловко.

Если красить что-то нужно, *(руки поднять*

через стороны вверх-вниз) Маляры займутся

дружно.

Окна – плотников забота, *(повороты вправо-влево)*

Двери – тоже их работа.

Новый дом почти готов – *(хлопают в ладоши)* С нетерпением ждет жильцов.

**«Дары осени:
Овощи и
фрукты.
Хлеб»**



«Репка»

Сами землю, землю мы копали, *(наклоны вниз)*
Сами грядку, грядку насыпали. *(стряхивающие движения кистями рук)*

Мы сажали, мы сажали репку. *(прыжки с ноги на ногу по кругу)*

Сами зерна, зерна мы бросали, *(«пружинка»)*

Сами всходы, всходы поливали. *(повороты вправо-влево)*

Мы растили, мы растили репку. *(прыжки с ноги на ногу по кругу)*

Вот поспела, вот поспела репка, *(раскачивают руки над головой)*

Стала сочной, стала сладкой, крепкой. *(ударяют кулачками друг о друга)*

Вкусной стала, вкусной стала репка. *(прыжки на двух ногах по кругу)*

Всех мы в гости, в гости приглашаем, *(наклон вперед, руки в стороны)*

Сладкой репкой, репкой угощаем. *(хлопают в ладоши)*

Угощаем, угощаем репкой. *(идут по кругу, взявшись за руки)*

**«Дары леса:
грибы и
ягоды»**



«Грибочки»

- Ножки, ножки, где вы были? *(топают ногами)* - За грибами в лес ходили.

- Что вы, ручки, работали? *(хлопают в ладоши)* - Мы грибочки собирали.

- А вы, глазки, помогали? *(закрывают и открывают глаза)*

- Мы искали да смотрели – *(повороты туловища вправо-влево)*

Все пенечки оглядели.

12-16	<p>«Домашние животные и ПТИЦЫ».</p> 	<p>«Два щенка» Два щенка щека к щеке (<i>руки сложить ладонями у щеки</i>) Щиплют щетку в уголке. А у щетки половой (<i>руки поднимают вверх и соединяют над головой</i>) Палка есть над головой. Палка – щелк щенков с плеча, (<i>хлопок по плечам</i>) Два щенка ушли пища.</p>
-------	--	---

Ноябрь 2020	19-23	<p>«Дикие животные и ПТИЦЫ»</p> 	<p>«Веселые зайчата» Ну-ка, дружно все присели, (<i>приседают</i>) Друг на друга поглядели (<i>глядят друг на друга</i>) И похлопали в ладошки: (<i>хлопают</i>) Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. - Что у зайцев на макушке? (<i>ставят руки на голову</i> – «ушки») - Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок – (<i>прыгают на месте</i>) Поскакали все в лесок. (<i>скачут врассыпную</i>)</p>
	26-30	<p>«Животные жарких стран»</p> 	<p>«Жираф» Рвать цветы легко и просто (<i>взмахи руками перед собой</i>) Детям маленького роста. (<i>приседают</i>) Но тому, кто так высок, (<i>тянутся руками вверх</i>) Нелегко сорвать цветок!</p>
	02-06	<p>«Миром правит доброта»</p> 	<p>«Стали дети ровно в круг» Стали дети ровно в круг, а затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок, над головкою - хлопок. А теперь все дружно перепрыгнем лужу! А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу, (<i>движения по тексту</i>).</p>

09-13

**«Неделя игры.
Игрушки»**



«Мячик»

Мы вместе поиграем в мячик: *(соединяют пальцы рук кольцом)*

Я отбиваю, а он скачет. *(отбивают воображаемый мяч)*

Его мы бросим в потолок, *(подбрасывают «мяч» вверх)*

А сами сделаем прыжок. *(руки на поясе, три прыжка)*

Мы мяч ногою поддадим, *(удар ногой по «мячу»)*

И, как летит он, поглядим. *(руку козырьком, глядят)*

И вновь берем мы мячик в руки, *(соединяют пальцы рук кольцом)*

С мячом не знают дети скуки! *(хлопают в ладоши)*

16-20

«Моя семья»



«Семья»

Раз, два, три, четыре *(хлопки в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире? *(повороты в стороны с подниманием плеч)*

Раз, два, три, четыре, пять *(Хлопки в ладоши)*

Всех могу пересчитать; *(указательным пальцем пересчитывают)*

Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка,

Мой щегол, сверчок и я- Вот и вся наша семья!
(загибают поочередно пальцы на руке)

	23-27	<p>«Народная культура и традиции. Быт»</p> 	<p>«Хватит спать» Вот и утро! Хватит спать! Перед тем, как вылетать, Надо крылышки размять. Вверх крыло, вниз крыло, А теперь наоборот! <i>(Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)</i> Крылья в стороны разводим, А лопатки вместе сводим. <i>(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)</i> Вправо-влево наклонились, И вперед-назад прогнулись. <i>(Наклоны влево вправо, вперед-назад.)</i> По команде приседаем —Раз-два-три-четыре-пять. Упражнение выполняем. Чур, друзья, не отставать! <i>(Приседания.)</i></p>
Декабрь 2020	30.11- 04.12	<p>«Здравствуй, гостья зима!»</p> 	<p>«Зима» Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i> По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(шагаем, высоко поднимая колени)</i> И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i> На коньках по льду скользим, мы скользим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i> И снегурочку лепим мы, лепим мы . <i>(соответствующие движения)</i> Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i></p>

07-11	<p>«Одежда. Обувь. Головные уборы»</p> 	<p>«Головные уборы» Шапка шерстяная, наверху помпон, <i>(изображают шапку и помпон)</i> Круглый, словно мячик, и пушистый он. <i>(«круглый» мячик)</i> Есть еще у шапки отворот цветной, <i>(показывают отворот у шапки)</i> В этой шапке можно бегать и зимой. <i>(бегут)</i> Бабушка связала шапку не спеша, <i>(«вяжут спицами»)</i> Шапка шерстяная вышла хороша. <i>(руки на поясе, а затем показывают шапку)</i></p>
14-18	<p>«Город мастеров (профессии родителей)»</p> 	<p>«Пильщики» Мы сейчас бревно распилим: Раз, два, раз, два Будто на зиму дрова. <i>(Дети имитируют движения пильщиков.)</i> Плечи разверните, не сутультесь, грудь вперед, Плечи разверните. <i>(Рывки руками перед грудью.)</i> А теперь рывки руками, снова повторите. Достаём рукой носочек — Правой — левый, левой — правый. Вертолёт летит, стрекочет, винт работает исправно. <i>(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)</i> А теперь, как будто мячик, все на месте мы поскачем. Отдохнули, посвежели И на место снова сели. <i>(Дети садятся.)</i></p>
21-25	<p>«Животные Арктики и Антарктиды»</p> 	<p>«Бурый мишка» На севере белый мишутка живет, <i>(идут по кругу)</i> Но только, как бурый, он мед не сосет. <i>(повороты туловища)</i> Наш Умка пытается рыбку ловить, <i>(изображают лов рыбы)</i> Чтоб вкусно покушать и жить – не тужить. <i>(глядят себя по животу)</i></p>

	28-31	<p>«Новый год у ворот»</p> 	<p>«Елочка» Ждут красавицу колючую (<i>Рисуют» руками елочку</i>) В каждом доме в декабре. (<i>Делают ладошками «дом»</i>) На ветвях зажгут фонарики, (<i>Показывают «фонарики»</i>) Искры брызнут в серебре. (<i>Руки над головой, пальцы оттопырены</i>) Сразу станет в доме празднично, (<i>Берутся за руки и становятся в хоровод</i>) Закружится хоровод. Дед Мороз спешит с подарками, Наступает Новый год. (<i>Идут по кругу с воображаемым мешком за плечами</i>)</p>
Январь 2021	11-15	<p>«Зимние забавы»</p> 	<p>«Зимние забавы» Давай, дружок, смелей, дружок, (<i>идут по кругу друг за другом</i>) Кати по снегу свой снежок (<i>катят» перед собой снежный ком</i>) Он превратится в снежный ком, (<i>останавливаются, показывают ком</i>) И станет ком снеговиком. (<i>«рисуют» снеговика из трех кругов</i>) Его улыбка так светла! (<i>показывают руками на лице улыбку</i>) Два глаза, шляпа, нос, метла. (<i>показывают глаза, прикрывают голову, показывают нос</i>)</p>
	18-22	<p>«Зимующие птицы»</p> 	<p>«Снегири» Зарумянились кустарники Не от утренней зари. (<i>пощипывают щеки</i>) Это красные фонарики (<i>«фонарики»</i>) Засветили снегири. (<i>взмахивают руками, как крыльями</i>) Чистят перышки пунцовые, (<i>«чистят перышки»</i>) Воду пьют из родника. (<i>«пьют»</i>) Переливы бубенцовые Мне слышны издалека. (<i>хлопки в ладоши</i>)</p>

	25-29	<p>«Посуда. Столовый этикет»</p> 	<p>«Чайник» Вот большой стеклянный чайник, <i>(одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)</i> Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, <i>(приседают, одна рука на поясе)</i> Очень хрупкие, бедняжки. Вот фарфоровые блюдца, <i>(кружатся, рисуя руками круг)</i> Только стукни – разобьются. Вот серебряные ложки, <i>(поднятые вверх руки смыкают над головой)</i> Вот пластмассовый поднос. <i>(ложатся на пол)</i> Он посуду нам принес.</p>
Февраль 2021	01-05	<p>«Подводный мир»</p> 	<p>«Рыбы» Рыбка плавает в водичке, <i>(дети стоят в кругу)</i> Рыбке весело играть. <i>(волнообразные движения руками)</i> Рыбка, рыбка, озорница, <i>(бегут по кругу)</i> Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, <i>(движения по тексту)</i> Крошку хлебную взяла, Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.</p>
	08-12	<p>«Азбука безопасности. Бытовая техника»</p> 	<p>«Бытовые приборы» Пылесос, пылесос, <i>(Ритмичное сгибание пальцев обеих рук, ладони смотрят вперёд.)</i> Ты куда суёшь свой нос? Я жужжу, я жужжу, <i>(То же, но ладони обращены друг к другу.)</i> Я порядок навожу. <i>(Соприкосновение кончиков пальцев.)</i></p>

15-19	<p>«Наша Армия сильна»</p> 	<p>«Армия» В пограничников играем, <i>(идут друг за другом, маршируя)</i> Землю нашу охраняем. Мы гурьбой садимся в санки, <i>(бегут друг за другом)</i> Мчимся вихрем в жаркий бой. Мы танкисты, санки – танки, <i>(идут друг за другом, приложив руку к голове)</i> Враг – сугробы под горой.</p>
-------	---	--

22-26	<p>«Мебель»</p> 	<p>«Мебель» Раз, два, три, четыре, <i>(хлопают в ладоши)</i> Много мебели в квартире. <i>(прыгают на месте)</i> В шкаф повесим мы рубашку, <i>(повороты туловища вправо-влево)</i> А в буфет поставим чашку. <i>(поднимают руки вверх)</i> Чтобы ножки отдохнули, <i>(трясут каждой ногой)</i> Посидим чуть-чуть на стуле. <i>(приседают)</i> А когда мы крепко спали, <i>(кладут руки под щеку)</i> На кровати мы лежали. А потом мы с котом <i>(хлопают в ладоши)</i> Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. <i>(прыгают на месте)</i> Много мебели в квартире.</p>
-------	---	---

Март 2021	<p>01-05</p> <p>«Международный женский день»</p> 	<p>«Дружно маме помогаем» Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем. Подметаем все кругом и бегом за молоком. Маму вечером встречаем, двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем. <i>(Подражательные движения по тексту.)</i></p>
-----------	---	---

09-12	<p>«Неделя спорта»</p> 	<p>«На речке» 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 отправились домой. <i>(движения по тексту).</i></p>
-------	---	---

15-19	<p>«Весна-красна»</p> 	<p>«Весна» По дорожке долго, долго, <i>(идут по кругу)</i> Взявшись за руки мы шли. <i>(берут друг друга за руки)</i> Усидеть весною дома Мы с сестренкой не смогли. Светит солнце ярко, ярко, <i>(поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)</i> От цветов пестреет луг, <i>(хлопают в ладоши)</i> В небе радуга, как арка, <i>(в воздухе рисуют радугу)</i> Из семи лучистых дуг.</p>
22-26	<p>«Встречаем птиц. Перелетные птицы»</p> 	<p>«Грачи» Вот на ветках, грачи! Не кричи! <i>(указательный палец на губы)</i> Чёрные сидят грачи <i>(присели)</i> Разместились в гнёздышке, <i>(показать руками гнездо перед собой)</i> Распушили пёрышки, <i>(встать, руки в стороны)</i> Греются на солнышке, <i>(погладить себя по рукам)</i> Головой вертят, <i>(повороты головой вправо, влево)</i> Полететь хотят. <i>(руки в стороны – взмах)</i> Кыш! Кыш! Улетели! <i>(хлопки, руки в стороны, бег на носочках)</i> Полетели, прилетели <i>(летают)</i> И опять все в гнёзда сели. <i>(присели)</i></p>

Апрель 2021	29-02.04	<p>«День смеха. Цирк. Театр»</p> 	<p>«Бабушка Яга» В темном лесу есть избушка (<i>дети шагают</i>). Стоит задом наперед (<i>поворачиваются</i>). В той избушке есть старушка (<i>грозят пальцем</i>). Бабушка Яга живет (<i>грозят пальцем другой руки</i>), Нос крючком, глаза большие (<i>показывают</i>) Словно угольки горят (<i>покачивают головой</i>) Ух, сердитая какая! (<i>бег на месте</i>) Дыбом волосы стоят (<i>руки вверх</i>).</p>
	05-09	 <p>«Книжкина неделя»</p>	<p>«Гномик» Гномик по лесу гулял, (<i>Ходьба на месте</i>) Колпачок свой потерял. (<i>Наклоны вперед - «ищем пропажу»</i>) Колпачок был непростым Со звоночком золотым. (<i>Хлопки в ладоши</i>) Гному кто точней подскажет, (<i>Прыжки на месте</i>) Где искать ему пропажу (<i>Ходьба на месте</i>)</p>

12-16	<p>«Этот удивительный Космос. Земля - наша планета»</p> 	<p>«Космос» Мы летим к другим планетам! (<i>бегут по группе</i>) Объявляем всем об этом! Весь игрушечный народ (<i>повороты туловищем</i>) С нами просится в полет. Жметса зайнька к ракете: (<i>прыгают, как зайчики</i>) - Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет. Мышки-крошки засмеялись: (<i>бегают, как мышки</i>) - Мы летали, не боялись, Высота – красота, Ни единого кота! Даже плюшевый медведь (<i>ходят, как мишки</i>) Хочет к звездам полететь (<i>руки поднимают вверх</i>) И с Большой Медведицей (<i>хлопают в ладоши</i>) В синем небе встретиться. (<i>руки поднимают вверх, кружатся</i>)</p>
-------	--	---

19-23	<p>«Земноводные и пресмыкающиеся»</p> 	<p>«Две лягушки». Видим, скачут по опушке (<i>Повороты в стороны.</i>) Две зеленые лягушки. (<i>Полуприседания вправо-влево.</i>) Прыг-скок, прыг-скок, (<i>Переступание с носка на пятку.</i>) Прыгать с пятки на носок. На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, (<i>Руки на поясе, полуприседания вправо-влево.</i>) Утром рано умывались, Полотенцем растирались. (<i>Выполнять движения по тексту</i>) Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо наклонялись, Влево наклонялись. Вот здоровья в чем секрет, (<i>Ходьба на месте.</i>) Всем друзьям физкультпривет!</p>
-------	--	---

26-30	<p>«В гостях у сказки»</p> 	<p>«В сказке» Мы по сказке походили, все в ней круто изменили. Мы ногами топали, мы в ладоши хлопали. Будут в сказке помнить нас, наклонялись мы на раз. На два поднимались, всем поулыбались. И опять потопали, и ручками похлопали. Вот какие молодцы. Вот какие удалцы! (<i>движения по тексту</i>).</p>
-------	---	--

Май 2021	<p>«День Победы»</p> 	<p>«Победа!» Мы празднуем Победу! (<i>Шагают на месте</i>) Салют! Салют! Салют! (<i>Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем</i>) Кругом цветы весенние (<i>Руки на пояс, повороты туловища</i>) Цветут, цветут, цветут! (<i>Руки развести в стороны</i>) Все люди пляшут, празднуют, (<i>Приседания с выставлением ног вперед</i>) Поют, поют, поют! Пусть в мире страны разные. Живут, живут, живут! (<i>Вдох, круговое движение руками, изображая</i>)</p>
----------	---	---

10-14	<p>«На лугу лужочке выросли</p>  <p>цветочки</p>	<p>«Вместе по лесу идём» Вместе по лесу идём, не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг.<i>(ходьба на месте)</i> Тысяча цветов вокруг!<i>(потягивания — руки в стороны)</i> Вот ромашка, василёк, медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр и направо и налево. <i>(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом)</i> К небу ручки протянули, позвоночник растянули. <i>(потягивания — руки вверх)</i> Отдохнуть мы все успели и на место снова сели.<i>(дети садятся)</i></p>
17-21	<p>«В мире растений»</p> 	<p>«Дуб» На поляне дуб зеленый <i>(поднимают руки вверх, разводят пальцы)</i> Потянулся к небу кроной. <i>(тянутся на носочках)</i> Он на ветках среди леса <i>(покачивают руками)</i> Щедро желуди развесил. А внизу грибы растут, <i>(наклоняются вперед)</i> Их так много нынче тут! Не ленись и не стесняйся, За грибами наклоняйся<i>(собирают «грибы»)</i></p>
24-31	<p>«Весна. Насекомые»</p> 	<p>«Жучок» Этот маленький жучок по земле гуляет, <i>(идут по кругу)</i> Листик сладенький найдет и его кусает. <i>(наклоны вперед)</i> Чтоб еще листочек съесть, хочет он повыше влезть. <i>(потягиваются вверх)</i> Этот маленький жучок по траве гуляет, <i>(идут по кругу)</i> Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. <i>(ложатся на пол)</i> Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать. <i>(«спят»)</i></p>