

Тематические физкультминутки

Тема: «Мир природы»

Мишка



Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и
вправо.)
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения
головой.)
Наклонился взад-вперёд,
Вот он по лесу идёт. (Наклоны вперёд-
назад.)
К турнику я подхожу,
Перекладину беру,
Мышцы дружно напрягаю,
Стройным, крепким быть желаю!
Чтобы сильным стать и ловким,
Приступайте к тренировкам!

Рыжая лисичка



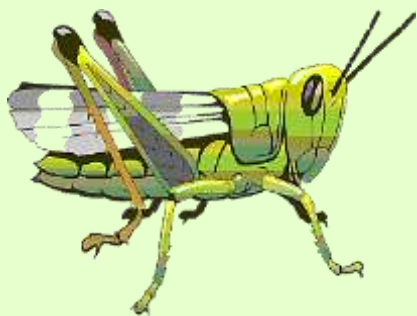
Хоровод, хоровод. (Хлопки в ладоши.)
Пляшет маленький народ. (Приседания.)
Танцевать, скакать и прыгать (Прыжки
на месте.)
Мы готовы круглый год. (Приседания.)
Под кустом, под кустом (Наклоны
туловища влево-вправо.)
Кто-то с рыженьким хвостом.
(Повороты туловища влево-вправо.)
Это рыжая лисичка — (Прыжки на
месте).
Под кусточком лисий дом.

Ёжик



Ёжик топал по тропинке,
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгай-ка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

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.)

Белки



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

Волк



Волк наклоны делать рад
Вправо, влево, вперед, назад,
Много-много раз подряд
Влево, вправо, вперед, назад.

Дождь!



Дождь! Дождь! Надо нам,
Расходиться по домам! (Шагаем на
месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки
на месте.)
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят. (Присели,
хлопки в ладоши.)
Только мой братишка в луже,
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на
месте.)

Дует ветер с высоты



Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в
стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на
месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Божья коровка



Красный маленький жучок,
В черных пятнышках бочок.
Это божия коровка
На ладошку села ловко.
Не боится, не дрожит,
По мизинчику бежит.

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.)

Паучок



Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил.

(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку).

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.)
Но не отправимся домой.



Море волнуется

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)
Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)
Морская фигура, замри! (Присели.)

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.

Птички в гнeздышке сидят



Птички в гнeздышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят. (Дети
«разлетаются», машут руками, как
крыльями.)

Раз — цветок, два — цветок



Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок.
(Наклоны вперёд, сначала к правой
ноге, потом к левой.)

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!

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.)

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
педагогом.)

Весело в лесу



Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
(Прыжки на месте.)
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?
(Ходьба на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно?
(Потягивания — руки вперёд.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
(Прыжки на месте.)

Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (Бег на
месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса.
(Потягивания — руки вверх.)
Тяжело вздыхает,
(Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает)