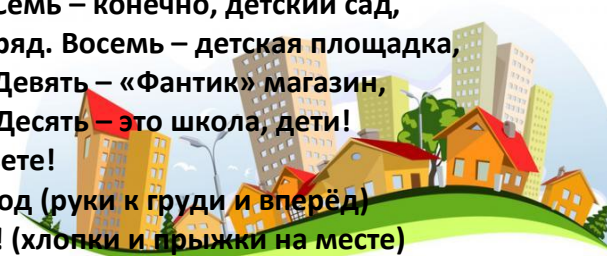


Картотека физминуток По лексическим темам



Моя страна. Мой город. Моя улица.

Люблю по городу шагать, (шагают по кругу)
Люблю смотреть, (изобразить «бинокль»)
Люблю считать. (шевелият пальчиками)
Площадь – раз, (выставляем вперёд ноги по одной)
А «Дом торговли» — два, три – фонтан-удалец,
Четыре – Ледовый наш дворец. Пять – по парку я гуляю,
Всякий уголок в нем знаю. Шесть – на стадион хожу,
Там с коньками я дружу. Семь – конечно, детский сад,
Сюда хожу пять дней подряд. Восемь – детская площадка,
Здесь качели и лошадка. Девять – «Фантик» магазин,
Много ярких там витрин. Десять – это школа, дети!
Узнаешь там про все на свете!
Очень любим мы наш город (руки к груди и вперёд)
Он, красив, хотя немолод! (хлопки и прыжки на месте)



Лес. Деревья. Грибы.

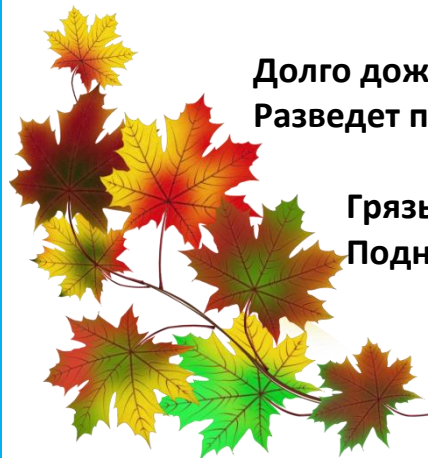
«Боровик»

По дорожке шли —
(дети идут по кругу, взявшись за руки)
Боровик нашли.
Боровик боровой
(приседают, опускают голову)
В мох укрылся с головой.
Мы его пройти могли,
(опускают голову еще ниже, группируются)
Хорошо, что тихо шли (вновь идут по кругу)



Ранняя осень.

Вдруг закрыли небо тучи, (Дети встают на носочки,
поднимают вверх перекрещенные руки.)
Начал капать дождь колючий (Прыгают на носочках,
держат руки на поясе.)
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть. (Приседают,
держат руки на поясе.)
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.
(Идут по кругу,
высоко поднимая колени.)



Хлеб.

Вырос в поле колосок, *(Дети сидят на корточках)*
Он не низок, не высок. *(Постепенно поднимаются)*
Налетел ветерок, *(Поднимают руки вверх, качают)*
Закачался колосок.

Мы в поле придем, *(Ходьба на месте)*

Колоски соберем, *(Наклон)*

Муки натолчем, *(Кулаком одной руки стучат по ладони другой)*



Каравай испечем,
(Сжимают кисти рук)
Гостей приглашаем,
Караваем угощаем.
(Вытягивают руки вперед, ладони вверх)

Сад. Фрукты.

В саду фруктовом яблоня *(машут руками над головой)*
Посажена была. *(«сажают» яблоню)*

Она цветами белыми *(руки подняты вверх, ладони изображают бутон)*

Весною расцвела. *(«цветок» распускается)*

Следил наш старый дедушка, *(изображают дедушку)*

Известный садовод,

Чтоб наливала яблоня

(машут руками над головой)

Румяный сладкий плод.

(пощипывают щеки)



Овощи. Огород.

«Репка»

Вот мы репку посадили *(наклониться)*

И водой ее полили *(имитация движения)*

А теперь ее потянем *(имитация движения)*

И из репы кашу сварим *(имитация еды)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие! *(показать «силу»)*



Мой город. Моя страна.

Мы по городу шагаем

(идут)

То, что видим, называем:

Светофоры и машины

(поворот головы влево)

Ярмарки и магазины

(поворот вправо)

Скверы, улицы, мосты

И деревья и кусты!

(Потянулись вверх - присели)



Ягоды садовые и лесные.

«За малиной»

За малиной в лес пойдём, *(дети водят хоровод, взявшись за руки)*

в лес пойдём.

Спелых ягод наберем, наберем *(идут по кругу, наклоняясь, собирая ягоды)*

Солнышко высоко, *(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка *(наклоняются и пытаются достать пол)*

Сладкая ты моя, ягодка-малинка. *(идут по кругу, взявшись за руки)*



Перелётные птицы.

«Аист»

Аист, аист длинноногий,
(высоко поднимать ноги)

Покажи домой дорогу
(руки над головой в форме крыши)

«Топаи правой ногой, *(движения по тексту)*

Топаи левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

И тогда придёшь домой»



Домашние животные и их детёныши.

«КОНЬ ЧЕРЕЗ МОСТ ИДЕТ ШАЖКОМ»

Конь через мост идет шажком...

Мы тоже можем так. *(Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)*

Теперь пора и отдохнуть, устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь... Мы тоже можем так.

(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)



Дикие животные и их детёныши.

«Хомка»

Хомка, хомка, хомячок *(дети раздувают щёки)*

Полосатенький бочок *(поглаживают себя по бокам)*

Хомка раненько встает, *(движения на растяжку)*

Щеки моет, шею трет, *(потирание лица и шеи)*

Подметает хомка хатку *(движения имитируют подметание)*

И выходит на зарядку *(марширование на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять

(3-4 движения, имитирующих зарядку)

Хомка хочет сильным стать

(напряжение мышц рук)



Домашние птицы.

«Индюк»

Ходит по двору индюк *(шаги на месте)*
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача *(остановиться, удивленно посмотреть вниз)*
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал *(потопать ногами)*
Крыльями захопал *(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*
Весь раздулся, словно шар *(руки на поясе)*
Или медный самовар *(сцепить округленные руки перед грудью)*
Затряс бородою *(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)*
Понесся стрелою *(бег на месте)*



Начало зимы.

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*
Во дворе у снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*
Вьюга злится,
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*
Заметает все кругом
Белоснежным серебром.
(Плавные движения руками.)



Зимующие птицы.

«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири. *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы)*
Распушили перышки,
Греются на солнышке *(частые потряхивания руками, опущенными вниз)*
Головой вертят,
Улететь хотят. *(2 поворота головы на каждую строку)*
— Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью! *(разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями)*



Зимовка зверей. Дикие животные.

«У медведя»

У медведя дом большой, *(стоя складывают руки домиком над головой)*
А у зайки маленький *(сидя складывают руки домиком над головой)*
Наш медведь домой пошел *(идут как медведи)*
Поскакал и зайчика *(скачут как зайцы)*
Мы зверяток провожаем
(прощальные движения рукой)
И урок наш начинаем
(салятся на место)



Зима. Новогодняя ёлка.



Мы на елке веселились, *(ритмичные хлопки в ладоши)*
И плясали, и резвились, *(ритмичные удары кулачками)*
После добрый Дед Мороз *(«шагают» по столу*
средним и указательным)

Нам подарки преподнес. *(пальцами обеих рук)*
Дал большущие пакеты, *(«рисуют» руками большой круг)*
В них же — вкусные предметы: *(ритмичные хлопки в ладоши)*
Конфеты в бумажках синих, *(загибают пальчики на руках,*
начиная с больших)

Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.

Зимние развлечения.

Фигурное катание (в парах).

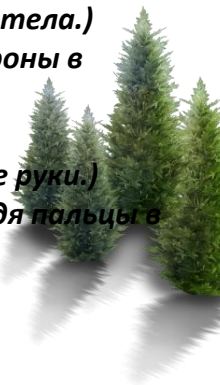
Взялись за руки, скрепились,
В фигуристов превратились,
Мы на лед выходим ловко,
Потому что есть сноровка.
Ногу правую подняли
И назад её убрали,
Ногу левую вперед-
Как красив же наш полет
(нога вперед и назад)
Мы танцуем вдохновенно,
Сядем - встанем мы мгновенно,
(присесть, не бросая руки партнера)
И покружимся на льду,
Как снежинки на ветру!
(покружились вправо, влево)

(в паре, руки
крест-накрест друг с другом)
(двигаемся в паре,
имитируя скольжение)
(нога вперед и назад)



Хвойные деревья.

Станем мы все елями – сильными, большими.
Ноги – это корни, их поставим шире. *(Ставят ноги на ширине плеч.)*
Чтоб держали дерево, падать не давали, *(Ставят один кулак на*
другой.)
Из глубин подземных воду доставали. *(Наклоняются, ладони*
чашечкой.)
Наше тело – прочный ствол, *(Проводят ладонями вдоль тела.)*
Он чуть-чуть качается. *(Покачиваются на носках из стороны в*
сторону.)
И своей верхушкой *(Складывают ладони шалашиком.)*
В небо упирается *(Поднимают над головой соединенные руки.)*
Наши руки – ветки – *(Раскрывают вверху ладони, разводя пальцы в*
стороны.)
Крону образуют. *(Смыкают пальцы.)*
Вместе им не страшно, *(Качают головой.)*
Если ветры дуют. *(Качают поднятыми вверх руками.)*



Семья.

Дети выполняют соответствующие движения.)
Осенью, весной,
Летом и зимой.
Мы во двор выходим
Дружную семьёй.
Встанем в круг, и по порядку
Каждый делает зарядку.
Мама руки поднимает.
Папа бодро приседает.
Повороты вправо-влево
Делает мой братик Сева.
А я сам бегу трусцой
И качаю головой.



Дом.

«Плотник»

Летят опилки белые, (дети парами «пилят» пилой)

Летят из-под пилы.

Это плотник делает
(рисуют руками квадрат)

Рамы и полы.

Топором, рубанком
(изображают работу топором,
рубанком)

Выстругивает планки.

Сделал подоконники
(стряхивают «опилки» с рук и
одежды)

Без сучка-задоринки.



Мебель.

Дети выполняют упражнения, имитируя действия мастера.

Мы ребята – мастера.

Стул сломали мы вчера,
Молотком тук-тук стучали,
гвозди долго забивали,
Получилось как-то криво,
отпилили мы красиво.
Зачищали шкуркой долго,
покрывали лаком стойким,
Верх узором украшали.
Мастера смотреть позвали.



23 февраля – День защитника Отечества.

: «Мы военные»

Мы станем все военными,
Большими, здоровенными.

*(Шагают на месте.)
(Руки вытянуть вверх,
опустить через стороны.)*

Будем в Армии служить,
Будем Родину любить.

(Движения повторяются.)

Сад и дом свой охранять,
смотрим в «бинокль».)

Будем мир мы защищать!
(Шагают на месте.)



8 Марта – Международный женский день.

Знают папы, знают дети,

С мамой можно всё на свете –

(шагают на месте)

Можно с мамой поскакать,

(скачут через скакалку)

Можно в прятки поиграть,

(закрывают ладонями глаза)

Можно в танце покружиться,

(кружатся вокруг себя)

И на лыжах прокатиться,

(имитируют лыжный шаг)

Можно в мячик поиграть,

(отбивают мяч от пола)

И снежками пострелять,

(целятся в броске)

Можно обруч покрутить,

(круговые движения бедер)

Можно резать, красить, шить,

(имитируют руками)

Шариков воздушных связку

(надувают шары)

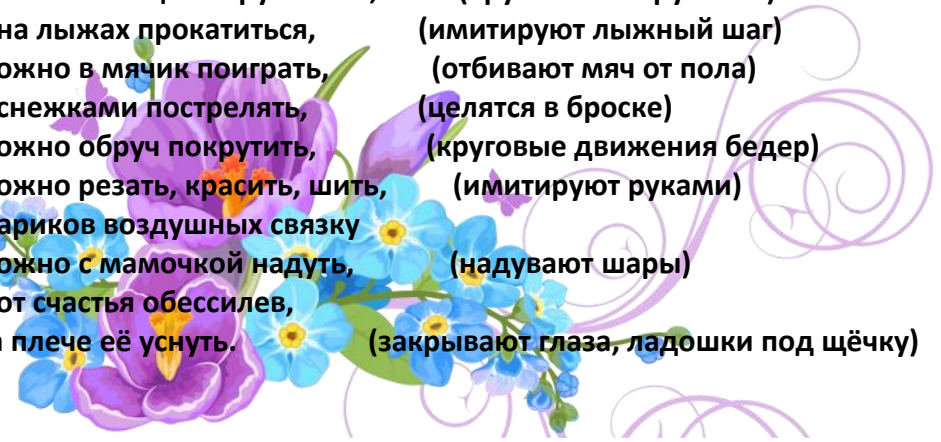
Можно с мамочкой надуть,

(надувают шары)

И от счастья обессилев,

На плече её уснуть.

(закрывают глаза, ладошки под щёчку)



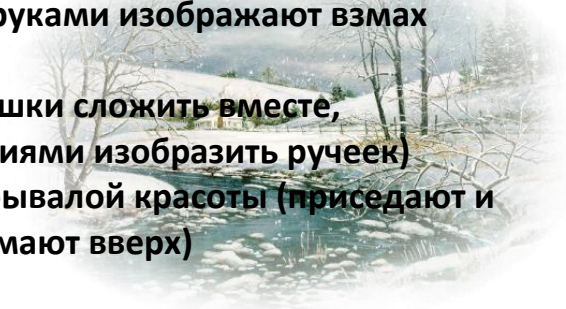
Одежда.

Вот заходит Мойдодыр, *(ходьба на месте)*
У меня с ним только мир. *(сжимают одну ладонь другой)*
Рубашка чистая висит *(руки поднять вперёд и опустить вниз)*
И майка впереди зашита. *(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)*
Он пальцем больше не грозит, *(грозят пальцем, повороты головой в стороны)*
Что пальто на месте не висит. *(руки поднимают вверх и опускают вниз)*
Шорты, брюки и халат *(загибают по очереди пальцы)*
В шкафу на вешалке висят. *(поднимают руки и опускают вниз)*
Сарафан, костюм, жилет – *(поочередно загибают пальцы)*
Чище в гардеробе нет. *(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)*



Ранняя весна.

Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка,
Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторяй!"
Утром солнышко встает, теплый лучик детям шлет *(дети встают, разводят руками)*
Здравствуй, солнышко, привет, без тебя нам жизни нет
(кружатся вокруг себя, руками показывают лучи)
Землю солнышко пригрело, *(разводят вокруг себя руками)*
Птичка радостно запела *(руками изображают взмах крыльями)*
Зажурчали ручейки *(ладошки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек)*
Зацвели вокруг цветы небывалой красоты *(приседают и снова встают, руки поднимают вверх)*



Транспорт. Правила дорожного движения.

«Трамвай, троллейбус»»

По городу трамваи, троллейбусы идут,
(«едут» по кругу)
Их по своим маршрутам водители ведут.
Спешишь ли в гости к другу
(повороты туловищем)
Иль в школу на урок,
Они без опоздания
(«едут» по кругу)
Тебя доставят в срок.



Народная культура. Традиции.

Хлопают в ладошки дружные матрешки. *(Хлопают в ладоши)*
На ногах сапожки, *(Руки на пояс, поочередно выставляют ногу на пятку вперед)*
Топают матрешки. *(Топают ногами)*
Влево, вправо наклонись, *(Наклоны телом влево – вправо)*
Всем знакомым поклонись. *(Наклоны головой влево-вправо)*
Девчонки озорные, матрешки расписные.
В сарафанах ваших пестрых *(Руки к плечам, повороты туловища направо – налево)*
Вы похожи словно
ладушки,
матрешки.
ладоши)



сестры. Ладушки,
веселые
(Хлопают в

Моя страна. Наш город. Моя улица.

«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 разводят руки)*
широко



День Космонавтики.

Космодром

Всё готово для полёта, (поднять руки вперёд, затем вверх.)
Ждут ракеты всех ребят. (соединить пальцы над головой, изображая ракету.)
Мало времени для взлёта, (марш на месте.)
Космонавты встали в ряд. (встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.)
Поклонились вправо, (влево, наклоны в стороны.)
Отдадим земной поклон. (наклоны вперёд.)
Вот ракета полетела. (прыжки на двух ногах)
Опустел наш космодром. (присесть на корточки, затем подняться.)



Продукты питания.

Сумку в руки мы берем, *(Наклоняются и берут воображаемую сумку)*
В магазин с тобой идем. *(Шагают на месте)*
В магазине же на полках *(Поднимают руки вверх)*
Не шарфы и не футболки. *(Вертят головой)*
Вкусно пахнет здесь всегда, *(Дыхательное упражнение)*
В доме - вкусная еда. *(«Дом» над головой)*



День Победы.

«Будем мир мы защищать» (выполняется в парах).
Раз, два, три, четыре, пять.
(Поочередно соединяют пальчики обеих рук.)
Будем мир мы защищать!
(Жмут руки друг другу.)
На границе встанем,
(Прямые руки вытягивают вперёд.)
Всех врагов достанем.
(Шаг, выпад вперёд.)
Будем чаще улыбаться,
(Повороты в стороны, улыбаются друг другу.)
А не ссориться и драться!
(Обнимаются друг с другом.)



Весна. Полевые цветы. Деревья. Насекомые.

Шла Марфутка по тропинке (Ходьба на месте.)
И несла в руках корзинку. (Имитируют, что несут корзинку.)
В этой маленькой корзинке (Показывают руками величину)
Есть различные цветы: (Имитируют формирование букета.)
Клевер, ландыш, незабудки, голубые васильки.
Что угодно для души! (Кладут руку на сердце.)
Какой душистый аромат! (Подносят воображаемые цветы к носу,
нюхают: вдох-выдох.)
Цветам душистым так я рад! (На лице выражение восторга,
радости, руки чуть приподняты
вверх и разведены в стороны.)



Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь. Игры.

Мы сейчас все вместе встанем
И руками поболтаем!
А потом согнемся вниз
И исполним свой каприз:
Захотелось сразу нам
Пробежать по облакам,
Вниз на землю поглядеть
Тихо сесть и не шуметь.

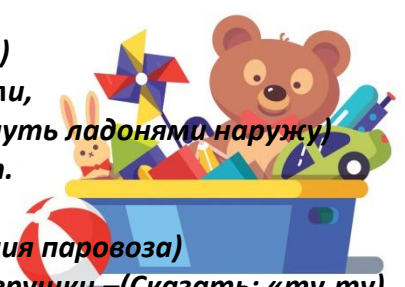


Школа. Школьные принадлежности.

Будем в школе по утрам (руки на поясе, наклоны вправо,
влево)
Делать мы зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку
Весело шагать
(ходьба на месте)
Руки поднимать
(руки вверх)
Приседать, вставать.
(приседания)
Прыгать и скакать.
(прыжки на двух ногах)



Игрушки.

Вот солдатики стоят, начинается парад! (И. п.: стойка смирно)
Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы шагать. (Маршируют)
Вот бегут машины, Шуршат своими шинами.
(Руки «крутят руль». Дробное топанье)
Желтые и красные – все такие разные.
Зайчики играют, лапкой ударяют. (Легкие прыжки с хлопками)
Медвежонок взял гармошку, поиграть решил немножко,
(Имитация игры на гармошке с пружинкой)
Раз, два! Поворот... (Повороты)
Он танцует и поет. (Сказать: «ыыыыыы») 
Эй, скорее посмотри: куклы танцевать пошли,
(Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу)
Ножки выставляют, в гости приглашают.
(Поочередное выставление ног на пятку)
Всех красивей паровоз: (Имитация движения паровоза)
Две трубы и сто колес. Ну, а едут в нем игрушки – (Сказать: «ту-ту»)

Детский сад.

Наш любимый детский сад, он всегда ребятам рад.

(хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть *(показ жеста «ку-ку» – спрятаться)*

И конструктор собирать, *(пальцы кистей соприкасаются)*

И игрушки за собой убирать. *(руки движутся вправо-влево)*

Буду бойко танцевать *(приседание)*

И лепить, и рисовать, *(имитировать лепку, рисование)*

Буду песни каждый день напевать.

(руки сложить «замком» перед собой)



Посуда.

Вот большой стеклянный чайник, («надуть» живот, одна рука на поясе)

Очень важный, как начальник. (другая рука — изогнута, как носик)

Вот фарфоровые чашки, (приседать)

Очень хрупкие, бедняжки. (руки на поясе)

Вот фарфоровые блюдца, (кружиться)

Только стукни — разобьются. (рисую руками круг)

Вот серебряные ложки, (потянуться, руки сомкнуть над головой)

Вот пластмассовый поднос —

Он посуду нам принес.

(делать большой круг)



Обувь.

Мы на полки обувь ставим, *(поднимают поочерёдно руки вверх)*

А потом её считаем: *(сгибают пальцы по порядку)*

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их то пачкать нам негоже. *(повороты головы в стороны)*

Посчитай, скажи ответ, *(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)*

Знаешь, сколько или нет

(спрятать руки за спину,

поворачивать голову в стороны)



Тело человека.

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдём!

