

Физминутки - чистоговорки

Звук [Р]

Произносимый текст «Ремонт»	Сопутствующие движения
<p>Ра-ра-ра́, ра-ра-ра́ – нам ремонт начать пора. Ра-ра-ра́, ра-ра-ра́ – ну-ка, дружно, детвора! О́ра-ора, о́ра-ора- краску цвета помидора О́ра-ора, о́ра-ора- мы готовим для забора. В краске ноги, В краске руки, В краске куртки, В краске брюки. То-то будет детвора Отмываться до утра!</p>	<p><i>Широко развести руки по сторонам, показывая вокруг. Взмахи руками, подзывающие детей. «Нарисовать» руками большой круг. «Нарисовать» руками большой забор. Наклониться, показать руками на ноги. Поднять руки вверх, вращать кистями рук. Руки согнуть в локтях, локти поднять вверх, соединить их. Поочередно поднимать ноги, согнув их в коленях. Растопырить пальцы рук, вращать кистями, вращаться вокруг своей оси, высоко поднимая колени и притопывая.</i></p>

Звуки [ЛЬ]- [Й]

Произносимый текст «Прогулка»	Сопутствующие движения
<p>Ля'ли-ля'ли- мы гуляли, Ля'ли-ля'ли- мы устали, Е'ли-е'ли-под елью сели, Е'ли-е'ли-ягод поели, А́ли-а́ли- цветов нарвали, А́ли-а́ли-маме отдали. Лись-лись-мама, улыбнись! Лись-лись-выходные удались!</p>	<p><i>Шагать на месте, широко размахивая руками. Понять руки вверх, вдохнуть, опустить руки вниз, шумно выдохнуть. Присесть на корточки. Делать вид, что собирают и едят ягоды. (стараться тянуться за дальней ягодкой). Встать, наклоняться за «цветами». Руки вытянуть вперед, наклон вперед. Руки на пояс, широко улыбнуться, развести руки в стороны. Руки вверх. Широко махать руками вправо-влево.</i></p>

Звук [Ц]

Произносимый текст «Зарядка»	Сопутствующие движения
<p>А́ца-а́ца-а́ца- надо спортом заниматься! И'ца-и'ца-и'ца- придется потрудиться! А́ца-а́ца-а́ца-будем наклоняться, И'ца-и'ца-и'ца- быстренько крутиться,</p> <p>И'ца-и'ца-и'ца- придется потрудиться! У'ца-у'ца-у'ца- и другу улыбнуться.</p> <p>О́ца-о́ца-о́ца- нам весело живется! О́ца-о́ца-о́ца-и все нам удастся!</p>	<p><i>Спокойно шагать на месте. Шагать, высоко поднимая колени. Выполнять наклоны вперед. Повернуться вокруг своей оси несколько раз.</i></p> <p><i>Руки на поясе, повороты в стороны. Повернувшись к соседу, протянуть к нему руки, улыбнуться.</i></p> <p><i>Прыжки на месте. Прыжки на месте, хлопки в ладоши над головой.</i></p>

Звук [Л]

Произносимый текст «Молоко»	Сопутствующие движения
<p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- молоко я покупала.</p> <p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- вот как ловко наливала.</p> <p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- огонек я зажигала,</p> <p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- на минутку отбежала-</p> <p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- молоко мое сбежало!</p> <p>А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- молока осталось мало, А́ла-а́ла-а́ла-а́ла- хоть и дверь я закрывала!</p>	<p><i>Широко расставить ноги. Шагать на месте, раскачиваясь из стороны в сторону. Руки на поясе.</i></p> <p><i>Имитация выливания молока из огромной банки.</i></p> <p><i>Присесть, резко встать, высоко вскинув руки над головой.</i></p> <p><i>Легкий бег на месте.</i></p> <p><i>Быстрый бег на месте.</i></p> <p><i>Присесть на корточки, показать рукой у самого пола.</i></p> <p><i>Покружиться вокруг своей оси, прижав ладошки к ушам, активно качая головой.</i></p>

Звуки [Л]- [Р]

Произносимый текст «Футбол»	Сопутствующие движения
Ол-ол-ól- пошли играть в футбол!	<i>Шагать на месте.</i>
Ол-ол-ól- забей в ворота гол!	<i>Руки - на пояс. Наклон вперед, руки-вперед.</i>
Ул-ул-у'л- мячик сильно пнул!	<i>Движение ногой, имитирующее удар по мячу.</i>
Эл-эл-э'л- мячик полетел!	<i>Присесть на корточки, резко встать, подняв руки над головой.</i>
Ал-ал-ál- в ворота мяч попал!	<i>Руки - на пояс. Наклон вперед, руки-вперед.</i>
Ол-ол-ól- забил в ворота гол!	<i>Прыжки на месте, хлопки в ладоши над головой.</i>
Ол-ол-ól- и радостный пошел!	<i>Шагать на месте, поворачиваясь вокруг своей оси.</i>

Звук [СЬ]

Произносимый текст «Детки»	Сопутствующие движения (изображать животных и птиц)
Сята-сята-сята- у лисы-лисята.	<i>Гладить «мех», вилять хвостом, мягко ходить («тяв - тяв»)</i>
Сята-сята-сята- у свинки-поросята.	<i>Нос-«пяточок», нюхать, хрюкать, топать («хрю-хрю»)</i>
Сята-сята-сята- у гуся-гусята.	<i>Хлопать себя по бокам руками - «крыльями»,</i>
Сята-сята-сята- у лося-лосята.	<i>переваливаться («га-га-га»)</i>
Сята-сята-сята- маму ждут рысята.	<i>Поднятые вверх руки скрестить над головой, пальцы растопырить -«рога». Ходить, как кошка, урчать, мяукать.</i>

Звук [Ц]

Произносимый текст «Мишки делают зарядку»	Сопутствующие движения
<p>А́ца-а́ца-а́ца- будем заниматься! А́ца-а́ца-а́ца- надо потолкаться!</p>	<p><i>Шагать на месте, руки вперед-вниз. Руки согнуть в локтях, быстро двигать</i></p>
<p>И'ца-и'ца-и'ца- низко наклониться!</p>	<p><i>вперед-назад. Наклониться вперед, достать руками пол.</i></p>
<p>У'ца-у'ца-у'ца- сладко потянуться.</p>	<p><i>Потягиваться, активно работая руками.</i></p>
<p>Эца-эца-эца- в лужу посмотреться!</p>	<p><i>Присесть на корточки, повернуться вправо-влево.</i></p>
<p>О́ца-о́ца-о́ца- с другом побороться!</p>	<p><i>Сцепившись руками с соседом, «побороться».</i></p>
<p>А́ца-а́ца-а́ца- будем закаляться!</p>	<p><i>Прыжки на месте, хлопки в ладоши над</i></p>
<p>А́ца-а́ца-а́ца- другу улыбаться!</p>	<p><i>головой.</i></p>
<p>Ы'ца-ы'ца-ы'ца- побежали мыться! И'ца-и'ца-и'ца- и опять - учиться!</p>	<p><i>Повернувшись к соседу, улыбнуться (руки на поясе) Бег на месте. Сесть на место.</i></p>

Звук [Ль]

Произносимый текст «Молодцы»	Сопутствующие движения
<p>А́ли-а́ли-мы шагали, А́ли-а́ли-мы бежали, О́пали-о́пали-мы затопали, О́пали-о́пали-мы захопали, Ы́ли-ы́ли-мы поплыли, Ы́ли-ы́ли-молодцами были!</p>	<p><i>Шагать на месте. Бежать на месте. Топать на месте. Хлопать в ладоши. Вращение прямыми руками. Топать ногами и одновременно хлопать в ладоши.</i></p>

Звуки [С] - [Сь]

Произносимый текст «Потягушки»	Сопутствующие движения
-----------------------------------	------------------------

<p>Ас-ас-ás - приседаю много раз. Ос-ос-ós - сын до папы не дорос. Эс-эс-э'с - я по лесенке полез. Эс-эс-э'с - с лесенки тихонько слез. Усь-усь-усь - сладко-сладко потянусь. Ись-ись-ись- ты со мною потянись. Ас-ас-ас- прыгну высоко пять раз. Ас-ас-ас- а теперь вернемся в класс. .</p>	<p><i>Выполнить 4 приседания. Поднять руки вверх, встать на цыпочки, сильно потянуться вверх. Шагать, высоко поднимая колени. Кисти рук перед грудью, сжимать в кулаки – разжимать. Повернуться на 180°, шагать, высоко поднимая колени. Кисти рук перед грудью, сжимать в кулаки - разжимать. Потягиваться, активно работая руками. Повернуться к соседу лицом, продолжать потягиваться. Прыжки на месте. Сесть на место.</i></p>
--	--

Звук [ЛЬ]

Произносимый текст «Качели»	Сопутствующие движения
<p>Эли-эли-эли-эли- это новые качели, Или-или-или-или- для детей установили: Эли-эли-эли-эли- для Любаши и для Эли, Или-или-или-или- для Юляши и для Лили. Áли-áли-áли-áли-они девочек качали. Áли-áли-áли-áли-громко девочки кричали.</p>	<p><i>Широкие взмахи руками вверх-вниз (качели). Наклониться вперед, продолжая взмахи руками. Сцепив пальцы рук в «замок», вывернуть их вперед 4 раза. Сцепив пальцы рук в «замок», вывернуть их вверх 4 раза. Сцепив пальцы рук в «замок», опустить руки вниз, качать их вправо-влево, как качели. Хлопки в ладоши.</i></p>

Звук [Ш]

Произносимый текст «Знакомьтесь...»	Сопутствующие движения
--	------------------------

<p>Óшка-óшка- это кошка.</p> <p>Бшка-ышка-это мышка.</p> <p>Ушка - ушка - там лягушка.</p> <p>Áшка-áшка – вот букашка.</p> <p>Óшка-óшка-это мошка.</p> <p>Óшка-óшка-там рыбёшка.</p> <p>Бшка-ышка-вот мартышка.</p> <p>Ышка-ышка-и я, малышка.</p>	<p><i>Руки на поясе, стараться соединить локти между собой.</i></p> <p><i>Продолжать, присев на корточки.</i></p> <p><i>Сидя на корточках, упереть руки в колени, прыгать на месте.</i></p> <p><i>Встать, сделать наклон вперед, коснуться пола руками.</i></p> <p><i>Прыгнуть высоко вверх, хлопнув в ладоши над головой.</i></p> <p><i>Сложить руки над головой, двигать ими вправо-влево.</i></p> <p><i>Покривляться, как мартышка.</i></p> <p><i>Широко развести руки в стороны, потом прижать их к себе.</i></p>
--	---

Звук [Р]

Произносимый текст «Профессии»	Сопутствующие движения
<p>Ор-ór, ор-ór- папа Ирочки-шофер,</p> <p>Ор-ór, ор-ór- папа Ромы-контролер,</p> <p>Ор-ór, ор-ór- папа Верочки- танцор,</p> <p>Ор-ór, ор-ór- у Георгия-актер,</p> <p>Ар-ár, ар-ár- папа Шурочки-столяр,</p> <p>Ар-ár, ар-ár- мама Раечки- маляр,</p> <p>Ар-ár, ар-ár- папа Розы-санитар,</p> <p>Ар-ár, ар-ár- мой отец-ветеринар.</p>	<p><i>Руки согнуты в локтях, вращаются друг вокруг друга, как мотор.</i></p> <p><i>Наклоны вперед.</i></p> <p><i>Руки на поясе, топать ногами.</i></p> <p><i>Руки вверх, раскачиваться из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Обе руки сжать в один кулак, делать движения вправо-влево.</i></p> <p><i>Руками делать взмахи вверх-вниз, словно красят стену.</i></p> <p><i>Руки сжаты в кулаки, опущены вниз, рывком сгибать их в локтях, будто поднимают носилки.</i></p> <p><i>Руки на поясе, прыжки на месте.</i></p>

Звук [Ль]

Произносимый текст «Помощники»	Сопутствующие движения
-----------------------------------	------------------------

<p> Ёли-ёли-ёли- на даче помогали, Ёли-ёли-ёли-лопатами копали, Ёли-ёли-ёли-семена сажали, Ёли-ёли-ёли-из лейки поливали, Ёли-ёли-ёли-мотыгами пололи, Ёли-ёли-ёли-овощи собрали, Ёли-ёли-ёли-и опять копали- Ёли-ёли-ёли-маме помогали! </p>	<p> <i>Приседания.</i> <i>Прыжки.</i> <i>Приседания.</i> <i>Наклоны вперед.</i> <i>Наклоны в стороны.</i> <i>Руки на поясе, повороты вправо-влево.</i> <i>Приседания.</i> <i>Хлопать в ладоши над головой.</i> </p>
--	--

Звуки [Ш]- [Щ]

Произносимый текст	Сопутствующие движения
<p> Щать-щать-щать- будем тигра укрощать, Шать-шать-шать- будем елку украшать, Шать-шать-шать- будем друга приглашать, Щать-щать-щать- будем Машу угощать, Щу-щу-щу-я, как мышь, пишу, Щу-щу-щу-я тебя прощу, Шу-шу-шу- я письмо пишу, Шу-шу-шу-о помощи прощу. </p>	<p> <i>Присесть на корточки, резко подпрыгнуть вверх.</i> <i>Потянуться вверх, подняв руки.</i> <i>Присесть на корточки, резко подпрыгнуть вверх.</i> <i>Потянуться вверх, подняв руки.</i> <i>Присесть на корточки, сложив руки в замок на затылке.</i> <i>Встать, руки в замке-выпрямить их над головой, замок расцепить.</i> <i>Руки согнуты в локтях, рывки перед грудью в стороны.</i> <i>Наклон вперед, хлопок руками вниз.</i> </p>

Звуки [Р]- [Л], [Рь]- [Ль], [С]

Произносимый текст	Сопутствующие движения
--------------------	------------------------

«Наши папы»	
<p>Папа Ирочки-юрист- ист-ист-ист, Папа Ромы-программист- ист-ист-ист, Папа Киры-футболист- ист-ист-ист, Папа Веры-трубочист- ист-ист-ист, Лерин папа-альпинист-ист-ист-ист, Папа Раечки-артист-ист-ист-ист, Шурочкин отец-радист-ист-ист-ист, Мой отец-экономист-ист-ист-ист.</p>	<p><i>Присесть на корточки, коснуться пола руками. Потянуться вверх, подняв руки. Бег на месте. Встать, руки в замке-выпрямить их над головой. Шагать на месте, высоко поднимая колени, руки подняты вверх. Приседать, сложив руки в замок на затылке. Руки согнуты в локтях, рывки перед грудью в стороны. Наклон вперед, хлопóк руками вниз.</i></p>

Звуки [С]- [Ч]

Произносимый текст «Я сам!»	Сопутствующие движения
<p>Я уроки сам учу-чу-чу-чу, Карандаш я сам точу-чу-чу-чу, Деньги в кассу сам плачу-чу-чу-чу, На сестренку сам ворчу-чу-чу-чу, По столу я сам стучу-чу-чу-чу, На собачку сам рычу-чу-чу-чу, Потерялся-сам кричу-чу-чу-чу, Учиться плохо не хочу-чу-чу-чу!</p>	<p><i>Резкие движения рук от плеч-вверх (пальцы сжаты в кулаки). Резкие движения рук от плеч-вперед (пальцы сжаты в кулаки). Резкие движения рук от плеч-в стороны (пальцы сжаты в кулаки). Руки на поясе, стараться соединить локти. Топать ногами. Присесть на корточки несколько раз. Руки на поясе, попеременно поднимать-опускать плечи. Руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.</i></p>