



«Картотека речевых физкультминуток»

Физкультминутка может проводиться и в форме психофизической гимнастики, когда дети жестами, мимикой и движениями изображают состояние разных животных.

Зайчата

Дети выполняют движения согласно тексту стихотворения.

Мы, как серые зайчата,
Прискакали на лужок.
Прыг-скок, прыг-скок.
Ветер травушку качает,
Влево - вправо наклоняет,
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.
Прыг-скок, прыг-скок.

«Чок-чок-чок»

Дети сопровождают стихи имитацией всех движений.

Чок-чок-чок,
Ручки на бочок,
Девочки и мальчики
Прыгают как мячики.
Ножками топчут,
Весело хохочут.

Светофор

Педагог изображает светофор, держа в руках красный, желтый и зеленый круги.

Дети имитируют езду на автомобиле в соответствии с «показаниями» светофора.

Заучи закон простой:
Красный - ясно, путь опасный!
Желтый - тоже подожди!
А зеленый впереди - проходи!

Вороны

Проговаривание стихотворения с имитацией движений.

Возле елочки зеленой
Скачут, каркают вороны.
Из-за корочки подрались,
Во все горло разорались:
Кар-кар-кар!
Вдруг собаки выбегают,
Ворон крикливых разгоняют.

Волшебник

(Дети имитируют движения).

В лес пришел волшебник злой,

Он ужасный и большой.

Он руками замахал

И зверей заколдовал.

Но пришли друзья-детишки,

Озорные шалунишки,

Стали думать и решать,

Как заданья выполнять.

Наконец они решили

И зверей освободили.

А теперь, друзья, - плясать,

Нам не надо унывать.

Чижик

Дети ходят по кругу, один ребенок, изображающий чижика, находится в центре круга.

Чижик в клеточке сидел.

Чижик печально песню пел:

- Миленькие деточки,

Откройте мою клеточку.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу,

Я на воле жить хочу,

Дети клетку открывают,

Чижа на волю выпускают.

Считалка

Раз-два - все вставайте,

Три, четыре - приседайте,

Пять, шесть - повернись,

Семь, восемь - улыбнись,

Девять, десять - не зевайте,

Свое место занимайте!

Кузнечики

Поднимайте плечики.
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Прыгать на носках легко.
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгать на носках легко.

Мы расправили все спину
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.

Утро

Дети называют действия и показывают их с помощью жестов.

Просыпайся!
Поднимайся!
Умывайся!
Обливайся!
Вытирайся!
Одевайся!
Собирайся!
И прощайся!
- Просыпаюсь!
- Поднимаюсь!
- Умываюсь!
- Обливаюсь!
- Вытираюсь!
- Одеваюсь!
- Собираюсь!
-Я прощаюсь!

Ножки

Хлопаем в ладошки –
Пусть попляшут ножки.
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке.
Ножки накрест - опускайся
И команды дожидайся!
А когда скажу: «Вставай»,
Им рукой не помогай.
Ножки вместе, ножки врозь,
Ножки прямо, ножки вкось,
Ножки здесь и ножки там,
Что за шум и что за гам?

Жук

Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках –
Пусть лежит в кармашке.
Ой, упал, упал мой жук,
Нос испачкал пылью.
Улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях.
Дети выполняют действия в соответствии с текстом.
На лужайке, на ромашке
Жук сидел в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу
Я с ромашками дружу,
Тихо по ветру качаюсь,
Низко, низко наклоняюсь.

Лягушки

Дети выполняют действия в соответствии с текстом.
На болоте две лягушки,
Две зеленые подружки.
Рано утром умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо - влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет
Всем друзьям - физкультпривет!

«Руки в стороны»

Дети имитируют движения по тексту.

Руки в сторону, в кулачок,
Разжимай и на бочок.
Правой вверх и левой вверх,
В стороны и накрест.
Тук, тук, тук, тук, тук, тук,
Повернемся мы вокруг.

«Ток-ток-ток»

Ток, ток, ток - взяли в руки молоток
Ток, ток, ток - бьет по шляпке молоток
Ту, ту, ту - дам сметану я коту
То, то, то - надеваем мы пальто
Ит, ит, ит - плывет огромный кит
Лет, лет, лет - приземлился самолет
Тики-так, тики-так
Так ходики стучат. *(Наклоны головы вправо-влево)*
Тики-так, тики-так
Так колеса стучат. *(Поочередно руками выписывать круги)*
Токи-ток, токи-ток
Так стучит молоток. *(Стучать кулачками)*
Туки-ток, туки-ток
Так стучит каблук. *(Стучать каблучками)*

Зайцы

Дети изображают зайцев, грызущих капусту в огороде, а педагог - хозяйку.

- Зайки, где вы пропадали?
- Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
- А капусту вы не ели?
- Только носиком задели.
- Вас бы надо наказать.
- Так попробуй нас догнать!!!

Сороконожка

Дети встают друг за другом и прыгают по кругу на правой ноге, затем в обратном направлении - на левой:

Старушка шила сапожки,
Сапожки для сороконожки.
Рассеянная старушка
Взяла иголку, катушку.
Старушка шила, спешила
И вот о чем позабыла:
На правые, левые ножки
Разные шьют сапожки.
Сшила для правых ножек
Старушка все сорок сапожек.
Бедная сороконожка
Скачет на правых ножках,
Ждет, чтобы сшила сапожки
Старушка на левые ножки.

Зайчата и лиса

По числу играющих ставятся стульчики или чертятся домики. Дети-зайчики стоят у своих домиков. Один из играющих — лиса. Зайчики произносят текст:

Серый заяка прыгает
Возле мокрых сосен,
Страшно в лапы лисоньке,
Лисоньке попасть!

Зайки выбегают из домиков и скачут на обеих ногах.

Затем они образуют хоровод и прыгают по кругу. Слова воспитателя:

Зайки, ушки наострите,
Влево, вправо посмотрите
-Не идет ли кто?

Зайцы оглядываются по сторонам. Увидев лису, которая потихоньку пробирается к ним, разбегаются к домикам. Лиса ловит зайцев.

Стойкий оловянный солдатик
На одной ноге постой-ка, будто
ты солдатик стойкий.
Ногу левую - к груди, да смотри не упади.
А теперь постой на левой
-если ты солдатик смелый.

Зарядка

Эй, ребята, что вы спите?!
На зарядку становитесь!
Справа - друг и слева - друг!
Вместе все - в веселый круг!
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево,
Руки вверх! Руки вниз! Вверх!
И снова наклонись!
Шаг назад и два - вперед!
Вправо, влево поворот!
Покружимся. Повернемся!
Снова за руки возьмемся.
Три шага вперед, дружок!
Станет тесным наш кружок!
Покружились, потолкались, Повернулись... разбежались!!!

Муха

Ох! Ох! Что за гром! *Удивляются, прижимают руки к щекам.*
Муха строит новый дом.
В правой лапке молоток *Имитируют удары молотком правой рукой..*
Цок! цок! цок!
В правой лапке - пила. *Имитируют распиливание бревна левой рукой.*
Вжик - ла! Вжик - ла!

Хомка-хомячок

Дети имитируют все действия хомяка.
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать!

«Грачи»

Грач качался в гамаке *(наклоны в сторону)*
Гуси - в волнах на реке *(наклоны вперед-назад)*
Мимо голуби летели *(покачивание руками)*
И на веточку присели *(приседание)*
Веточка качается *(покачивание руками)*
Неплохо получается.

Зайка

Проговаривание слов с имитацией движений.

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
В барабан он громко бьет.
В чехарду играть зовет.
Лапками вверх, лапками вниз.
На носочки, подтянись!
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок, скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Медвежата

Дети имитируют игру медвежат.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так и вот так,
Еще эдак, еще так,
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так и вот так,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили:
Вот так и вот так,
Они из речки воду пили,
А потом они плясали,
Дружно лапы поднимали
Вот так и вот так,
Дружно лапы поднимали.