

Физкультминутки Лексическая тема: «Цветы»



Говорит цветку цветок

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок». (Дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай (Вращение головой)

Стебель наклони слегка -

Вот зарядка для цветка. (Наклоны)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся. (Встряхивание кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

Цветок

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.)

Цветы

Раз – два-три выросли цветы (Сидели на корточках, встаем)

К солнцу потянулись высоко: (Тянутся на носочках)

Стало им приятно и тепло! (Смотрят вверх)

Ветерок пролетал, стебелечки качал (Раскачивают руками влево - вправо над головой)

Влево качнулись- низко прогнулись. (Наклоны влево)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (Наклоны вправо)

Ветерок убегай! (Грозят пальчиком)

Ты цветочки не сломай! (Приседают)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут! (Медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)

Наши чудные цветки

Наши чудные цветки (Дети сидят на корточках)
Распускают лепестки (Начинают медленно вставать)
Ветерок чуть дышит (Раскрывают руки над головой)
Лепестки колыхает (Раскачиваются)
Наши чудные цветки
Закрывают лепестки
Головой качают (Раскачиваются)
Тихо засыпают (Медленно принимают исходное положение)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

На лугу

Вместе по лугу идем, (Ходьба на месте)
Не спешим, не отстаем. (Потягивания — руки в стороны)
Вот выходим мы на луг (Наклониться и коснуться левой ступни)
Тысяча цветов вокруг! (Затем коснуться правой ступни)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка — клевер.
Расстилается ковер
И направо, и налево. (Повороты вправо — влево)
Чтоб сорвать в лесу цветочки, (Наклоны вперед)
Наклоняйтесь до носочков.
Раз цветок, два - цветок,
А потом сплетем венок. (Руки поднять над головой)
Снова мы идем по лесу. (Ходьба на месте)
А вокруг так интересно! (Потягивание — руки в стороны)
Отдохнуть пора дружок
Мы присядем на пенек. (Садятся дети на места).

Цветок

Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрее опустим. (Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной ножке.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы! (Движения выполняются по тексту)

Гвоздика

Нежный маленький бутон,
Свернут туго-туго он. (Руки прижаты к груди)
Солнце луч ему подарит
И бутон гвоздикой станет. (Встают на цыпочки, руки поднимают вверх)