**Тематические физкультминутки для детей в картинках.**

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи | Овощи |
| Овощей мы наберем, | *Идут по кругу, взявшись за руки, высоко поднимая колени.* |
| Если в огород пойдем. |
| Здесь поспели не бананы: | *Останавливаются, поворачиваются в круг, разводят руки в стороны перед собой.Отрицательный жест указательным пальцем.* |
| Лук, чеснок и баклажаны | *2 поворота туловищем влево-вправо руки на поясе. Наклонится – руки перед собой.* |
| И редиска и морковка - | *Поднимают левую, затем правую руку вверх.* |
| Им в земле сидеть так ловко. | *Руки на поясе. Присесть.* |
| Мы их из земли достанем | *Наклониться вперед – хватательные движения ладонями у пола.* |
| И салаты делать станем. | *Потирающие движения ладонями друг о друга.* |
| Осенние листочки | Осенние листочки |
| Мы листики осенние | *Выполняют движение «фонарики», передвигая руки вверх – вниз.* |
| На ветках мы висим. |   |
| Дунул ветер, полетели, | *Поднимают руки вверх и машут ими вправо -* |
| Мы летели, мы летели | *влево. Кружатся на месте.* |
| И на землю тихо сели. | *Приседают, ладони на полу.* |
| Снова ветер набежал | *Поднимаются.* |
| И листочки все поднял. | *Поднимают руки вверх.* |
| Мы летели, мы летели | *Машут руками вправо – влево. Кружатся.* |
| И на землю тихо сели. | *Приседают, ладони на полу* |
| Деревья | Деревья |
| Утро. Мир проснулся. | *Потирают глаза руками.* |
| Небо голубое. | *Потянуться, голову и руки вверх.* |
| Лес стоит умытый | *Показывают очертания деревьев перед собой.* |
| Чистою росою. |   |
| Дуб могучий, сильный. | *«Силовой жест», согнутыми в локтях руками.* |
| Рядом с ним рябина | *Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево.* |
| И трясет листвою | *Руки в стороны – потряхивающие движения рук.* |
| Тонкая осина. |   |
| Тополь пирамидкой. | *Ладонями «чертят треугольник» перед собой.* |
| Ива – раскидалась. | *Руки развести в стороны.* |
| Расцветает липа, | *Волнообразные движения вверх-вниз.* |
| Пчелкам – это радость! | *Бегают по группе, изображая пчелок.* |
| Грибы | Грибы |
| Заглянули за пенек: | *Руки на поясе. Наклоняются вперед – ноги прямые.* |
| Раз – грибок | *2 поворота туловища вправо-влево с полуприсядами.* |
| И два – грибок. |   |
| И лисички, и маслята, | *Перечисляя грибы, загибают пальцы обеих рук.* |
| Рыжики, боровики, опята |   |
| Всех в корзину мы кладем. | *Разжимают пальцы, наклоняются вперёд - руки на полу.* |
| И еще искать пойдем. | *Выпрямляются. Маршируют, высоко поднимая колени.* |
| Хлеб | Хлеб |
| Зерно в землю упадет | *Движения рук вправо-влево перед собой* |
| И росточком прорастет. | *Из приседа поднимаемся, ладони рук сложить перед грудью.* |
| Солнце будет его жарить, | *Поднимают руки вверх, разводят в стороны, смотрят вверх на ладошки.* |
| Дождь сто раз его польет. | *Приседая, волнообразные движения кистями рук сверху вниз.* |
| А потом под снегом мерзнуть | *Обхватить себя руками и переступать с ноги на ногу.* |
| И под ветром устоять | *Поднимают руки вверх. Наклоны влево-вправо,отрывая ноги от пола.* |
| Очень трудно хлеб дается | *Погрозить ук.пальцем левой, правой руки.* |
| Должен ты об этом знать. | *Дотрагиваются рукой головы.* |
| Лебеди | Лебеди |
| Лебеди летят, | *2 взмаха руками вверх – вниз.* |
| Крыльями машут, |   |
| Склонились над водой, | *Руки в стороны, наклонить корпус вперёд, ногина ширине плеч.* |
| Качают головой, | *Повороты головы вправо – влево.* |
| Гордо и смело | *Выпрямляются, руки – вдоль туловища, ладони -* |
| Умеют держаться, | *вверх, ноги вместе.* |
| И тихо, тихо | *Приседают – ладони на полу.* |
| На воду садятся. |   |
| Звериная зарядка | Звериная зарядка |
| Раз – присядка, | *Присесть.* |
| Два – прыжок.  | *Подпрыгнуть.* |
| Это заячья зарядка. | *Ладошки на голову – ушки на макушке.* |
| А лисята как проснутся, | *Кулачками протереть глаза.* |
| Любят долго потянуться, | *Потягивание с отводом рук.* |
| Обязательно зевнуть, | *Зевнуть, прикрывая рот ладонью.* |
| Ну и хвостиком вильнуть. | *Движения бедрами из стороны в сторону.* |
| А волчата спинку выгнуть | *Прогнуться в спине вперед.* |
| И легонечко подпрыгнуть. | *Легкий прыжок вверх.* |
| Ну а мишка косолапый, | *Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.* |
| Широко расставив лапы: | *Ноги на ширине плеч.* |
| То одну, то обе вместе, | *Переступание с ноги на ногу.* |
| Долго топчется на месте. | *Раскачивание туловищем из стороны в сторону.* |
| А кому зарядки мало - | *Развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.* |
| Начинает все с начала! |
| Домашние животные | Домашние животные |
| Рядом с нами кто живёт? | *Показывают на себя* |
| Коровка, пёсик, кролик, кот | *Указательные пальцы приставля-ют к голове «рожки», руки на пояс -движения тазом, гладят тыльную сто-рону ладошек обеих рук, ладошки вверхприставляют к голове, двигая вперёд-назад.* |
| И лошадка, поросёнок | *Шагают на месте, высоко поднимаяколени, движения головой снизу-вверх.* |
| Нутрия, коза, ягнёнок  | *Руки на поясе – повороты корпусавлево – вправо.* |
| Всех животных человек | *Идут по кругу, высоко поднимая колени.* |
| Приручил себе на век. |   |
| Птичий двор | Птичий двор |
| Птичий двор, птичий двор | *Правая ладонь к бровям – смотрим из-подруки, поворачивая голову вправо-влево.* |
| Слышим птичий разговор: | *Подставляют ладонь к уху.* |
| «Кря-кря-кря,Да куд-куда!» |   |
| Бегают туда – сюда: | *Бегаю вокруг себя, взявшись под руки.* |
| Гуси с петухами,Утки с индюками. |   |
| Мы, как уточки походим. | *Походить вразвалочку вокруг себя,Руки вдоль туловища, ладони в стороны.* |
| И как гуси – полетим. | *Бегают, взмахивая руками.* |
| А от петуха, что бил нас | *Говорят шепотом – указательный палецподносят к губам.* |
| Мы ребята убежим. | *Разбегаются в разные стороны.* |
| Мартышки | Мартышки |
| Две мартышки | *Показывают указательные и средние пальцына обеих руках.* |
| Слов не тратя, | *Ладони - по бокам головы.* |
| Раз подрались | *Ладони – в кулаке, попеременно ударяют себяпо груди.* |
| На кровати. |
| Друг из друга, | *Соединяют ук.пальцы обеих рук.* |
| В этой схватке, | *Ладони в кулаке, попеременно ударяют себя погруди.* |
| Вышибли ума остатки. | *Указывают правой ладонью на голову.* |
| Врач пришел, | *Скрестить ук.пальцы обеих рук над головой«Шагают» указательным и средним пальцамиправой руки по предплечью левой руки.* |
|   |
|   |
| Уселся в кресло. | *Сложить руки на груди, присесть.* |
| И сказал мартышкам | *Погрозить ук.пальцем. Ладони по бокам головы.* |
| Если драться будете | *Ударяют кулаками обеих рук себя по груди.* |
| Мартышки - | *Ладони – по бокам головы.* |
| Выгоню из этой книжки. | *Отрицательный жест правой рукой.* |
| Рыбы | Рыбы |
| Рыбы плавают в реке, | *Идут по кругу. Ладони – лодочкой,* |
| В Черном море, в озерке. | *Волнообразные движения ладонями.* |
| Окунь, ерш, карась, налим - | *Останавливаются. Перечисляя рыб,загибают пальцы обеих рук.* |
| Все относятся к речным. |
| А еще есть щука, лещ - | *Ладонями имитируют пасть щуки; затемсоединяем ладошки, показывая плоского леща.* |
|   |
| В общем всех не перечесть. | *Махают правой рукой.* |
| Мы о рыбах продолжаем: | *Руками указывают на себя.* |
| О морских заводим речь. | *Разводят руки в стороны.* |
| В море плавают акулы, | *Согнуть пальцы рук.* |
| Веслоносы, рыба – лист. | *Бол.палец – к носу и помахать всеми пальцамиПовернуть ладони вверх.* |
|   |
| Сельдь, помпон, рыба-пила, | *Соединить ладони – волнообразные движения;имитация движений пилой.* |
|   |
| Даже есть такая рыба | *Имитация шитья иглой.* |
| Под названием игла. |   |
| Они плавать не боятся, | *Повороты корпуса влево - вправо с полуприсядами.* |
| Они плавают, резвятся. |
| Все, что связано с водой, | *Волнообразные движения соединенными кистями перед собой. Соединить ладони над головой – «крыша»* |
| Это рыбам – дом родной. |
|   |
| Лягушка | Лягушка |
| Лупоглазая лягушка | *Делают «очки» из пальчиков.* |
| Прошептала мне на ушко | *Ладонь к правому, затем левому уху.* |
| Приходи ко мне в болото | *Приглашающий жест.* |
| Мне играть с тобой охота | *Разводят руки от груди вперед, затем в стороны.* |
| Будем прыгать, | *Прыгают на месте – руки на поясе.* |
| Будем бегать,  | *Бегают вокруг себя – руки на поясе.* |
| В прятки весело играть, | *Пружинистые приседания с поворотами корпуса влево – вправо.* |
|   |
| Я за кочкой спрячусь в слякоть | *Приседают – колени развести в стороны, руки на полу.* |
| Ты пойдешь меня искать | *Встают. Ладонь правой руки ко лбу - левуюруку на пояс, поворот туловища вправо - влевос последующей сменой рук (2 раза).* |
| Зимняя прогулка | Зимняя прогулка |
| Раз, два, три, четыре, пять | *Загибают пальчики, начиная с большого.* |
| Мы во двор пошли гулять. | *Идут, высоко поднимая колени.* |
| Бабу снежную слепили, | *«Лепят снежок» двумя ладошками.* |
| Птичек крошками кормили, | *«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.* |
| С горки мы потом катались, | *Приседают, руки на поясе.* |
| А еще в снегу валялись. | *Наклоны туловища влево - вправо.* |
| Все в снегу домой пришли, | *Отряхивают ладони.* |
| Съели суп и спать пошли. | *Едят ложкой»; руки – под щеку.* |
| Кормушка | Кормушка |
| Рано утром на опушке | *Ходьба с высоким подниманием колен.* |
| Мы повесили кормушку  | *Ладонь-кулак (ударять) по 4 раза.* |
| Для щеглов и для синичек, | *Взмахи руками вверх-вниз (2 раза).* |
| И для всех голодных птичек. | *Соединять б/палец левой и правой руки сдругими пальцами рук (4 раза).* |
|   |
| Не едите вы с ладошки | *Погрозить указательным пальцем.* |
| Зерна, семечки и крошки. | *Загибание пальцев л/руки с помощьюуказательного пальца правой руки.* |
|   |
| Прилетайте на опушку, | *Взмах руками вверх-вниз.* |
| Угощенье ждет в кормушке. | *Показывают ладони обеих рук, слегканаклоняя корпус вперед.* |
|   |
| Животные зимой | Животные зимой |
| Зимой в берлоге мишка спит, | *Ладони под пр.щеку и повороты туловищемвправо-влево (2 раза); затем ладони под левующеку и повороты туловища вправо-влево (2 раза).* |
|   |
|   |
| Под крышей воробей сидит. | *Руки поднять над головой, образуя «крышу».Присесть – руки на поясе.* |
|   |
| Лиска рыжая – в норе, | *Руки согнуть в локтях к груди – движенияладонями вверх-вниз, медленно приседая.* |
| Жучка – в теплой конуре. | *Присесть – колени развести в стороны.Ладони на полу, голову приподнять вверх.* |
|   |
| В логове лежит волчиха, | *Сложенными друг к другу ладонями провести передсобой полукруг (2 раза). Ладони вверх по бокамбокам головы.* |
|   |
|   |
| Под кустом дрожит зайчиха, | *Руками – полукруг сверху вниз перед собой руки в стороны – потрясти кистями, затем ладони наднад головой – движения вверх-вниз «заячьи ушки»*  |
|   |
|   |
| Белка спряталась в дупле, | *Руки согнуть в локтях к груди, кисти вниз.Повороты корпуса влево - вправо.* |
|   |
| Ежик спит в сухой траве. | *Ладони перед собой – пальцы растопырить.Наклоны туловища вправо – влево.* |
|   |
| Игрушки | Игрушки |
| Превращаемся в игрушки | *Повороты вокруг себя, руки на поясе.* |
| В куклы, мячики, хлопушки! | *Повороты корпуса вправо – влево.* |
| Полосатый круглый мяч | *Соединить пальцы рук в «замок», округливруки перед собой.* |
|   |
| Он уже пустился вскачь. | *Пружинистые приседания – руки на поясе.* |
| Я колеса надеваю, | *Попеременные постукивания кулачками руксверху – вниз (4 раза).* |
|   |
| Пирамидку собираю! | *«Чертим» ладонями треугольник перед собой.* |
| А из кубиков мы сможем | *Руки на поясе, наклонить корпус вперёд -ноги прямые.* |
|   |
| Сделать башню, мост и дом | *Соединить ладони треугольником передсобой – башня, развести их дугой в стороны-мост; соединить над головой – крыша домаи присесть.* |
|   |
|   |
|   |
| И пусть куклы и матрешки | *Маршируют, высоко поднимая колени.* |
| Расставляют мебель в нем! | *Развести руки перед собой, наклонив корпусвперед.* |
|   |
| Обруч кружим, | *2 круговых маха прямыми руками вперёд.* |
| Кегли ставим - | *Мах прямыми руками вперед – назад.* |
| Все игрушки очень хвалим! | *Жест «О кей!».* |
| Части тела | Части тела |
| Одна дана нам голова. | *Показывают ук.палец правой руки.Круговые движения ладонью над головой* |
|   |
| А уха два и глаза два, | *Указывают на уши, глаза.* |
| И две щеки, и две руки, и две ноги. | *Указывают на щеки, руки вперёдУказывают на ноги.* |
| Зато один и нос и рот. | *Показывают 1 палец. Указывают на нос, рот.* |
| А было б все наоборот: | *Руки согнуты в локтях к груди – круговые движения кистями одна вокруг другой.* |
|   |
| Одна рука, одна нога. | *Показывают 1 палец, указывают на руку, ногу.* |
| Зато два рта и языка. | *Показывают 2 пальца, указывают на рот,делают пальцами «нос буратино» ко рту (язык)* |
|   |
| Мы только бы и знали, | *Руки на поясе – повороты корпуса влево-вправос пружинками.* |
| Что ели, да болтали. |
| Мебель | Мебель |
| Стул и стол, диван, комод - | *Загибаем пальцы, перечисляя мебель.* |
| Мебелью зовет народ! | *Показать ладошки.* |
| Шкаф наш служит для того, | *Развести руки в стороны.* |
| Чтобы класть туда белье! | *Руки, согнутые в локтях перед грудью(движения наверх).* |
|   |
| Для чего нужна кровать?  | *Руки развести в стороны.* |
| Чтоб удобно было спать! | *Ладони сложить и под щеку.* |
| Мебель создает уют | *Руки на поясе, повороты с полуприседаниямивправо – влево (4 раза).* |
|   |
| И на даче, в доме, тут! | *Развести руки в стороны.* |
| http://logoped18.ru/logopedist/semshchikova-tatyana/fizkultminutki-20.gif | Прокатимся |
| На лошадке ехали - | *Руки согнуты в локтях перед собой, кулачкамиудерживают вожжи.* |
|   |
| До угла доехали. | *Ноги в полуприседе.* |
| Сели на машину – | *Руки на поясе, присесть.* |
| Налили бензину, | *Имитация наливания бензина из канистры.* |
| На машине ехали, | *Руки полусогнуты в локтях перед собой, ладошкисжаты в кулачки и движутся поочередно вверх-вниз, имитируя управление рулем.* |
|   |
|   |
| До реки доехали. | *Волнообразные движения руками от центра в стороны.* |
|   |
| Трр! Стоп! Разворот! | *Притопнуть ногой, повернуться кругом.* |
| На реке пароход. | *Приставить ладошку к бровям – взгляд вдаль.* |
| Пароходом ехали, | *Пружинящие полуприседания, руками имитируют бинокль.* |
|   |
| До горы доехали. | *Руки разводя в стороны – вниз, рисуя контур горы.* |
| Пароход – не везет! | *Пожать плечами, руки в стороны.* |
| Надо сесть в самолет! | *Приглашающий жест.* |
| Самолет летит, | *Прямые руки в стороны, покачивание корпусомвлево – вправо.* |
| В нем мотор гудит: |
| У-у-у-у, |   |
| Я лечу, лечу!  | *Бег с разведенными в стороны руками.* |
| Профессии | Профессии |
| Много профессийна свете у нас! | *Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево.* |
| О них поговорим сейчас: | *Развести руки в стороны.* |
| Вот швея рубашки шьет, | *Движения воображаемой иглой.* |
| Повар варит нам компот, | *«Мешаем» поварешкой.* |
| Самолет ведет пилот - | *Руки – в стороны,* |
| На посадку и на взлет. | *Опускают их вниз, поднимают вверх.* |
| Доктор ставит нам уколы | *Скрестить ук. пальцы над головой.Движения: ладонь – кулак.* |
|   |
| И охранник есть у школы. | *Руки – согнуты в локтях «силовой жест»* |
| Каменщик кладет кирпич, | *Попеременно кладет кисти рук одна на другуюсверху – вниз.* |
|   |
| А охотник ловит дичь | *Делают бинокль из пальчиков.* |
| Есть учитель, есть кузнец, | *Загибают пальцы, перечисляя профессии* |
| Балерина и певец. |   |
| Чтоб профессии иметь, | *Разгибаем пальцы.* |
| Надо много знать, уметь | *Повороты кистями (тыльная сторона ладошки).* |
| Хорошо дружок учись! | *Погрозить пальчиком.* |
| И, конечно, не ленись! | *Отрицательное движение указательным пальцем.* |
| Богатыри | Богатыри |
| Дружно встали | *Образуют круг.* |
| Раз, два, три! | *Руки – вверх, к плечам, в стороны.* |
| Мы теперь – богатыри. | *«Силовое движение» – согнутыми в локтяхруками.* |
|   |
| Мы ладонь к глазам приставим | *Ладонь правой руки ко лбу, левая рука на поясе.* |
| Ноги крепкие расставим. | *Ноги – на ширине плеч.* |
| Поворачиваясь вправо, | *Повернуть корпус вправо – взор вдаль.* |
| Оглядимся величаво. |   |
| И налево надо тоже | *Ладонь левой руки ко лбу, правая рука – на поясе.* |
| Поглядеть из – под ладошек | *Поворачивают корпус влево – взор вдаль.* |
| И направо, и еще | *Ладонь правой руки ко лбу, левая рука на поясе.Поворот корпуса вправо.* |
|   |
| Через левое плечо! | *Руки на поясе. Поворачивают голову налево -смотрят назад, через левое плечо.* |
|   |
| Полет в космос | Полет в космос |
| Мы цепочкой друг за другом, | *Идут цепочкой, взявшись за руки,правое плечо вперед.* |
| Взявшись за руки идем. |
| Повернувшись внутрь круга, | *Останавливаются, образуют круг,взявшись за руки.* |
| Медленно кольцо замкнем. |
| Вот колечко, то есть круг, | *Прямые руки поднимают вверх.* |
| Наши руки, приподнявшись, | *Потянуться вверх на носочках.* |
| Лучиками стали вдруг. |   |
| Мы сомкнулись, повернулись | *Руки опустить, шаг вперед, поворот кругом.* |
| Раз! И солнцем обернулись. | *Руки вверх - потянутьсяна носочках.* |
|   |
| Чтоб нас лучше разглядели, | *Руки вперед, приседают два раза.* |
| Раз – присели, два – присели. |   |
| Вдаль сейчас ракета мчится, | *Прямые руки поднимают вверх,* |
| Прямо к звездной тишине. | *Соединяя ладони рук над головой.Потянуться на носочках.* |
|   |
| И звездою обратившись, | *Прямые руки над головой–растопыритьпальцы рук.* |
|   |
| Ярко светит в темноте. | *Выполняют движения «фонарикикистями рук.* |
|   |
| Можем сделать мы флажок, | *Попеременные движения прямыми рукамивверх - вниз перед собой.* |
|   |
| Можем – треугольник | *Соединить ладони треугольником перед собой.* |
| Это все легко и просто - | *Махнуть правой рукой перед собой* |
| Сделать может школьник. |   |
| Веснянка | Веснянка |
| Солнышко, солнышко | *Идут по кругу, взявшись за руки.* |
| Золотое донышко. |   |
| Гори, гори ясно, | *Меняют направление движения.* |
| Чтобы не погасло. |   |
| Побежал в саду ручей | *Бегут по кругу.* |
| Прилетели сто грачей. | *«Летят» по кругу.* |
| А сугробы тают, тают, | *Остановились, медленно приседают.* |
| А цветочки подрастают. | *Тянутся на носочках, руки вверх.* |
| Пчела | Пчела |
| Прилетела к нам вчера | *Машут руками вверх – вниз.* |
| Полосатая пчела, | *Произнося название насекомых, загибают по одному пальчику на обеих руках.* |
| А за нею шмель – шмелек |
| И веселый мотылек, |   |
| Два жучка и стрекоза, |   |
| Как фонарики глаза | *Делают «очки» из пальчиков.* |
| Полетали, полетали  | *Машут руками вверх – вниз.* |
| От усталости упали.  | *Роняют руки вниз, хлопая себя по бокам.* |
| Цветы | Цветы |
| Возле дома у калитки, | *Идут по кругу, взявшись за руки.* |
| Там, где ползают улитки – |   |
| Зацвели у нас цветы  | *Останавливаются, приседают.* |
| Разноцветной красоты: | *Медленно поднимаются – руки вверх.* |
| Розы, астры и дубки, | *Загибают пальцы обеих рук, перечисляя цветы.* |
| Хризантемы, ноготки. |   |
| Пышный мы букет нарвем,  | *Обхватить себя скрещенными руками за плечи.* |
| В детский садик отнесем. | *Маршируют, высоко поднимая колени.* |
| Лесная лужайка | Лесная лужайка |
| Мы к лесной лужайке вышли, | *Маршируют, высоко поднимая колени.* |
| Поднимая ноги выше, |   |
| Через кустики и кочки, | *Руки в стороны, затем на пояс и присесть.* |
| Через ветви и пенечки.  | *Поднимают руки вверх, затем приседают на корточки, ладони на полу.* |
|   |
| Кто высоко так шагал - | *Встают. Маршируют на месте.* |
| Не споткнулся, не упал. | *Погрозить пальцем правой, левой руки.* |
| Ученик | Ученик |
| Стоял ученик на развилке дорог. | *Стоят, руки на поясе, ноги вместе.* |
| Где право, где лево? | *Повороты туловища вправо- влево.* |
| Понять он не мог. | *Пожать плечами, руки вдоль тела.* |
| Вдруг, ученик в голове почесал, | *Почесать правой рукой в голове.* |
| Той самой рукою, | *Показывают правую руку.Имитация письма в воздухе.Имитация бросания мяча перед собой топравой, то левой рукой.* |
| Которой писал. |
| И мячик кидал, |
| И страницу листал, | *Имитация перелистывания страниц указательнымпальцем правой руки.* |
|   |
| И ложку держал,  | *Имитация удерживания ложки в правой руке.* |
| И полы подметал. | *Имитация подметания полов веником.* |
| Победа! Раздался  | *Поднимают правую руку вверх.* |
| Ликующий крик. |   |
| Где право, где лево  | *Указывают правой рукой направо, левой - налево.* |
| Узнал ученик. | *Показывают обеими руками на себя.* |