**КАРТОТЕКА**

**ФИЗМИНУТОК**

для детей 4 – 7 лет

**ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ**

****

**Наш детский сад.**

«Детский сад»

Детский сад, 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)

 \* \* \*

Девочки и мальчики прыгают, как мячики

*(после слов выполняют прыжки под музыку),*

Ручками хлопают

*(хлопки три раза),*

Ножками топают

*(топают три раза),*

Глазками моргают

*(ритмичное зажмуривание глаз),*

После отдыхают

*(приседают, руки свободные).*

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка

(потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий

(прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке

(показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать

(руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть

(изобразить любое движение)

Моя семья.

***«Кто живёт у нас в квартире? »***

Раз, два, три, четыре (*хлопаем в ладоши*)

Кто живёт у нас в квартире? (*шагаем на месте*)

Раз, два, три, четыре, пять (*прыжки на месте*)

Всех могу пересчитать (*шагаем на месте*)

Папа, мама, брат, сестра (*хлопаем в ладоши*)

Кошка Мурка, два котёнка (*наклоны туловища вправо, влево*)

Мой сверчок, щегол и я - (*повороты туловища вправо, влево*)

Вот и вся моя семья. (*хлопаем в ладоши*)

**Фрукты.**

***«Фрукты»***

Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ. (*хлопать в ладоши*)

 \* \* \*

***«Яблоко»***

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс*

 **Овощи.**

В огород пойдем,

(*шаги на месте*)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

 ( *«таскают»*)

И картошки накопаем.

 (*«копают»)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко

 (*«рвут»)*

И вернемся по дорожке.

 (*шаги на месте)*

 \* \* \*

Ах, какой же урожай,

*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.

*(правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону)*

Выкопай картошку с грядки,

*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки* *вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

**Сад - огород.**

 ***«На огороде»***

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(*потягивания—руки в стороны*)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(*правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот*)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(*приседания*)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(*потягивания — руки в стороны*)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(*потягивания — руки вперёд*)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(*дети садятся*)

 \* \* \*

Овощи и фрукты –

*(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)*

*выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*

вкусные продукты.

*(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*

в огороде

*(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)*

и в саду

*(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)*

для еды я их найду

*(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*

 **Ягоды.**

«За малиной».

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

 \* \* \*

***«По ягоды».***

Мы шли-шли-шли,

*(маршируют по кругу, держа руки на поясе)*

Много клюквы нашли.

*(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(опять идут по кругу*)

Мы опять идем искать.

*(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)*

 \* \* \*

***Один, два, три, четыре, пять»***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой нес

**Грибы.**

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманиемног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание),

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*

 \* \* \*

Гриша шел-шел-шел,

 (*шаги на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(наклоны вперед)*

Два — грибок.

*(наклоны вперед)*

Три - грибок,

*(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

*(«кладут грибы»)*

**Деревья.**

# Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*(широким жестом развести руки в стороны)*

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*

 \* \* \*

***«Клен»***

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

 \* \* \*

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперёд-назад)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Мы размялись от души

**Осень.**

***«Листочки».***

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились – полетели

И на землю тихо сели.

 \* \* \*

Дождик осенний из туч моросит,

(*броски расслабленными кистями рук*)

Дерево, сбросив листочки, стоит

(*руки вверх, пальцы направ­лены вверх (ветви деревьев)*)

Ветер осенний ветви качает

(*плавно покачивают руками*)

Листья под деревом ветер гоняет.

(*присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имити­руя их шелест: «ш-ш-ш-ш*

Дует ветер, дует, дует, задувает

(махи руками на себя)

Желтые листочки с дерева срывает

(кружатся на месте)

и летят листочки,

Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)

Падают листочки прямо к нам под ножки. (повернувшись вокруг себя на мест , приседают).