

# *Физминутки*

## Физминутка.

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой – раз, правой – раз.  
Посмотрите вы на нас.  
Все захлопали в ладошки –  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и бодрей!  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки поднимаем  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.

## «Мы учимся письму».

Мы учимся письму.	
Для чего? И почему?	(руками указывают на тетрадь)
Из крючков, из крючков,	(пальцами делают крючки)
Из кружков, из кружков	(пальцами делают кружки)
Сможем буквы написать.	(имитируют написание букв)
Если будем мы стараться,	(руки на поясе, наклоны головы в
Буквы будут получаться.	стороны)
Пальцы наши потрудились	(двигать пальцами, сгибая и
И немножко утомились.	разгибая их, затем кисти без
	движения повисают)
Дружно мы их встряхнем	(встряхивают кисти рук)
И опять писать начнем!	(сгибают и разгибают пальцы рук)

## «Цветы».

К солнцу потянулись - (тянутся на носочках, смотрят вверх)  
Высоко:

Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетел, (ребенок – ветер пролетает среди детей)

Стебелечки качал.

Влево качнулись, (наклоны в стороны попеременно)

Низко пригнулись.

Вправо качнулись,

Ветерок, убегай! (убегает ветер)

Ты цветочки не ломай!

Пусть они цветут, растут, (имитируют цветы, движения рукам,  
Детям радость несут! улыбаются).

## «Ладочки».

(педагог задает вопрос)

Где ваши ладошки?

Тут- тут-тут!!! – ответ хором. (дети показывают руки, сложенные

А в ладошки пальчиках живут! в кулачок)

Пальчики трудились,

(раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении)

Не ленились.

(пальцы сгибают и разгибают,

Лепили-лепили,

имитация лепки)

Рисовали,

(имитируют рисование)

Строили-строили,

(имитируют строительство – рука

Хорошо играли!

подкладывается под руку)

А потом, а потом,

(«фонарики» руками)

А потом устали.

(медленно опускают руки на стол).

## «Прогулка в зимний лес».

Мы пришли в зимний лес. (ходьба по комнате)  
Сколько здесь вокруг чудес! (разводят руками)  
Справа – березка в шубке (руку отводят в указанную сторону  
и смотрят)  
Стоит,  
Слева елка на нас глядит. (отводят руку и прослеживают  
взглядом)  
Снежинки в небе кружатся, (движение «фонарики» и смотрят  
вверх)  
На землю красиво ложатся. (кружась, приседают)  
Вот и зайка проскакал, (прыжки)  
От лисы он убежал.  
Это серый волк рыщет,  
Он себе добычу ищет! (руки на поясе, наклоны в  
стороны)  
Все мы спрячемся сейчас, (приседая, прячась)  
Не найдет тогда он нас!  
Лишь медведь в берлоге спит, (имитируя сон)  
Так всю зиму и проспит.  
Пролетают снегири. (имитируют полет птиц)  
Как красивы они!  
В лесу красота и покой, (разводят руки в стороны)  
А нам пора уже домой. (садутся на свои места).

## «Самолет».

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за  
пролетающим самолетом)  
С ним собрался я в полет. (отводят руки попеременно и  
прослеживают взглядом)  
Правое крыло отвел,  
Посмотрел.  
Левое крыло отвел,  
Поглядел.  
Я мотор завожу (делают вращательное движение  
перед грудью и прослеживают взглядом)  
И внимательно гляжу. (встают на носочки и выполняют  
летательное движение).  
Поднимаюсь ввысь, лечу.  
Возвращаться не хочу.

## «Прогулка в лес».

Дети по лесу гуляли. (дети ходят по комнате)  
За природой наблюдали! (смотрят вверх на солнце, движение  
Вверх на солнце посмотрели «фонарики»)  
И их лучики погрели.  
Бабочки летали, (имитируют бабочку)  
Крылышками махали,  
Дружно хлопнем 1-2-3-4-5 (хлопаем в ладоши)  
Надо нам букет собрать.  
Раз присели, два присели, (приседают)  
В руках ландыши запели. (имитируют букет в руках)  
Вправо звон:  
Динь-дон! (наклоны с букетом в стороны)  
Влево звон:  
Динь-дон!  
На нос села пчела. (указывают пальцем траекторию  
полета пчелы на нос и прослеживают взглядом)  
Посмотрите, вниз друзья, (показывают пальцем вниз и считают)  
Вот бегут муравьи.  
Посчитаем их мы  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Убежали опять. (разводят руки в стороны)  
Мы листочки приподняли, (приседают, имитируя сбор ягод)  
В ладошки ягодки собрали.  
Одна, две, три, четыре, пять. (кладут ягодки в рот, прослеживая  
Шесть, семь, восемь, девять, десять! взглядом движения рук).  
Ох, как ягодки вкусны! (покачивают головой)  
Хорошо мы погуляли! (разводят руки и садятся на свои  
И немножечко устали. места).

## «Дождик».

Капля первая упала – кап!	(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая прибежала – кап!	(то же самое)
Мы на небо посмотрели, Капельки кап-кап запели, Намочились лица.	(смотрят вверх)
Мы их вытирали.	(вытирают лицо руками)
Туфли – посмотрите - Мокрыми стали.	(показывают руками вниз и смотрят)
Плечами дружно поведем	(движение плечами)
И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим.	(приседают)

## «Зарядка».

А сейчас все по порядку Встанем дружно на зарядку.	(встают руки на поясе)
Руки в стороны	(выполняют данное движение)
Согнули, Вверх подняли,	(выполняют данное движение)
Помахали, Спрятали за спину их, Оглянулись:	(прячут за спину руки и оглядываются попеременно)
Через правое плечо, Через левое еще.	
Дружно присели Пяточки задели, На носочки поднялись, Опустили руки вниз.	(приседают и обхватывают пятки руками) (выполняют указанное движение)

## «Жук».

В группу к нам жук влетел, (грозят пальцем)  
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж-ж»,  
Вот он вправо полетел, (указывают рукой направление и  
Каждый вправо посмотрел. прослеживают взглядом)  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть, (правой рукой направление  
движения к носу со стороны)  
Жук наш приземлился. (направление движения вниз и  
приседание)  
Зажужжал и закружился (делаем вращательное движение  
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. руками типа волчка и встают)  
Жук, вот правая ладошка, (поочередно протягивают руки и  
Посиди немножко. смотрят на них)  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди немножко.  
Жук наверх полетел  
И на потолок присел. (поднимают руки вверх и смотрят)  
На носочки мы привстали, (приподнимаются на носочки и  
Но жука мы не достали, вытягивают руки вверх)  
Хлопнем дружно (хлопки над головой)  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Чтобы улететь он смог. (имитирует полет жука и садятся  
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. на стульчики).

# Упражнения на занятиях по изобразительной деятельности.

## Комплекс № 1

Мы сегодня рисовали, (активное сгибание и разгибание  
Наши пальчики устали. пальцев рук)  
Пусть немного отдохнут, (встряхнуть руками перед собой)  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)  
Снова рисовать начнем.

## Комплекс № 2

Долго, долго мы лепили, (встряхиваем руками перед собой)  
Наши пальцы утомили.  
Пусть немного отдохнут  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем, (отвести руки назад вниз)  
И опять лепить начнем. (отклоняясь на спину стула).

## Комплекс № 3

Руки подняли и покачали - (плавные покачивания поднятыми  
Это деревья в лесу. вверх руками)  
Руки нагнули, кисти встряхнули - (встряхивание рук перед собой)  
Ветер сбивает росу.  
В стороны руки, плавно помашем - (горизонтальные  
Это к нам птицы летят. одновременные движения руками  
Как они сядут, тоже покажем - вправо – влево)  
Крылья сложили назад (2 раза).

## Комплекс № 4

Мы сегодня рисовали, (плавно поднять руки перед собой)  
Наши пальчики устали,  
Наши пальчики встряхнем, (встряхнуть кистями)  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь, (разводить и сводить ноги,  
Заколачиваем гвоздь. притоптывая).  
4-5 раз.

## Комплекс №5

Наши алые цветочки  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышит.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Тихо засыпают,  
Головой качают (2 раза).

(плавное раскрывание пальцев)

(помахивание руками перед собой и  
Плавное опускание их на стол).

# Упражнения для занятий по развитию речи.

## Комплекс № 1

Лебеди летят, крыльями машут (плавные движения руками с  
Прогнулись над водой, большой амплитудой)  
Качают головой  
Прямо и гордо умеют держаться. (наклоны вперед, прогнувшись,  
Очень бесшумно на воду садятся приседание)  
(2-3 раза).

## Комплекс № 2

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)  
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередно поднимания  
На ветру играет гривой согнутых на колене ног)  
Пышной, сказочно красивой. (покачивание головой)  
Быстро на седло вскочу, (подскоки на месте руки  
Не поеду – полечу. полусогнуты в локтях перед собой)  
Цок, цок, цок, цок,  
Цок, цок, цок, цок.  
Там за дальнею рекой  
Помашу тебе рукой. (2 раза).

## Комплекс № 3

Медвежата в чаще жили, (круговые движения головой  
Головой своей крутили. поочередно в разные стороны)  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали, (наклоны в стороны, руки вперед)  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так  
Дружно дерево качали.  
Вперевалочку ходили (ходьба «по-медвежьи», наклоны вперед)  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
И из речки воду пили.  
А потом они плясали, (подскоки на месте)

Выше лапы поднимали.

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.

#### **Комплекс № 4**

Поднимаем плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики.

Прыг- скок, прыг- скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали, (приседания)

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко (прыжки на месте).

Прыгай на носках легко.

#### **Комплекс № 5**

Вот мотор включился, (вращательные движения перед собой)

Пропеллер закрутился,

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.

К облакам поднялись, (поочередное поднимание колен)

И шасси убрались.

Вот лес – мы тут (покачивание руками, разведенными в стороны)

Приготовим парашют.

Толчок, прыжок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Летим, дружок.

Парашюты все раскрылись, (приседание, руки в стороны)

Дети мягко приземлились.

#### **Комплекс № 6**

Как головой между листвою (движения головой вверх-вниз)

Дятел деревья долбит.

Как на рыбалку и вперевалку (бег на месте с разведением рук в стороны)

Гусь за гусыней бежит.

Как удивились, остановились (наклон вперед, руки назад)

Гуси у самой реки,

Воду попили, крылья раскрыли (руки в стороны, плавные

И потихоньку пошли. движения вверх-вниз).

## Комплекс № 7

Эй, лошадки, все за мной! (руки перед, пружинистые движения ног)  
Поспешим на водопой!

Вот река, широка и глубока, (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)  
Не достанешь до дна.

А водица вкусна! Пейте!

Хороша водица!

Постучим копытцем! (притопывание ногой)

Эй, лошадки, все за мной!

Поскакали домой. (прыжки на месте)

Гоп-гоп-гоп-гоп-гоп!