

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»**

**Комплексы физкультминуток для детей
дошкольного возраста по лексическим темам.**

**Подготовила
Шелементьева Г.В.
воспитатель**

Сургут

Комплексы физкультминуток для детей дошкольного возраста по лексическим темам.

Осень

Ходит осень по дорожке
Промочила в лужках ножки.
Ходит осень, бродит осень,
Ветер с клена листья сбросил
Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)
И листочки собираем (наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)
Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

Осень

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап! (Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх)
Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох! (Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз)
Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб! (Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку)
Кто нашел его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами) Это я, это я, это я!
(Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.)

Сапожки

Нарядили ножки в новые сапожки, Выставляем носочки поочередно
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. Ходьба на месте
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, Топот на месте
В грязь не заходите, сапожки не рвите. Прыжки на месте

«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)

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковь. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковь»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

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)

Грибы.

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманием ног)

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»)

«Птицы»

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Перелетные птицы

Птички прыгают, летают (Дети прыгают)

Крошки птички собирают. («клюют»)

Пёрышки почистили,

Клювики почистили (изображают)

Птички летают, поют (машут руками)

Зёрнышки клюют (наклоняются)

Дальше полетели

И на место сели (улетают», садятся)

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.) (А. Барто)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

Вышли уточки на луг

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. (Присели.)

Цапля

Цапля серая носатая (руки к носу)

Целый день стоит, как статуя (руки на пояс, лопатки свести)

На одной ноге постой-ка, (руки на пояс поднимаем левую ножку)

Если ты солдатик стойкий.

А теперь постой на правой, (руки на пояс, поднимаем правую ножку)

Если ты солдатик бравый.

Цапля серая носатая, (на двух ножках, руки к носу)

Целый день стоит, как статуя. (руки на пояс)