**Физкультминутки по лексическим темам для детей старшего дошкольного возраста.**

**Овощи – фрукты**

**«Репка»**

Вот мы репку посадили        *(наклониться)*

И водой ее полили          *(имитация движения)*

А теперь ее потянем        *(имитация движения)*

И из репы кашу сварим       *(имитация еды)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие!       *(показать «силу»)*

**«Овощи и фрукты»**

Овощи и фрукты –         *(наклониться вниз, достать до пола руками,       выпрямиться, потянуться руками вверх)*

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

в огороде     *(наклоны вниз, достать руками до пола)*

и в саду      *(выпрямиться, потянуться руки вверх)*

для еды я их найду    *(погладить правой рукой по животику, затем левой   рукой)*

**«Яблоко»**

На носочки я встаю,     *(встают на носочки)*

Яблочко я достаю,      *(руки вверх, затем к груди)*

С яблочком иду домой,     *(шагают на месте)*

Мамочке подарок мой!      *(вытягивают руки вперед)*

**Грибы – ягоды**

**«За малиной»**

За малиной в лес пойдем,     *(дети водят хоровод, взявшись за руки)*

в лес пойдем.

Спелых ягод наберем, наберем     *(идут по кругу, наклоняясь, собирая  ягоды)*

Солнышко высоко,     *(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка      *(наклоняются и пытаются достать пол)*

Сладкая ты моя,  ягодка-малинка.       *(идут по кругу, взявшись за руки)*

**«Грибы и ягоды»**

Мы с друзьями в лес пойдем,     *(шагаем на месте)*

В лес пойдем.

Грибы, ягоды найдем, мы найдем      *(наклоны туловища к правой – левой    ноге)*

Их в корзинки соберем     *(имитация движений)*

Покричим в лесу: «Ау – ау»!      *(руки рупором ко рту)*

Эхо там живет в бору *(правую руку на пояс, левую к уху, наклон  туловища влево и наоборот)*

**«Боровик»**

По дорожке шли —     *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Боровик нашли.

Боровик боровой       *(приседают, опускают голову)*

В мох укрылся с головой.

Мы его пройти могли,     *(опускают голову еще ниже, группируются)*

Хорошо, что тихо шли     *(вновь идут по кругу)*

**Домашние животные**

**«Котята»**

Пушистые комочки       *(движения по тексту)*

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

**«Индюк»**

Ходит по двору индюк     *(шаги на месте)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача    *(остановиться, удивленно посмотреть вниз)*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал         *(потопать ногами)*

Крыльями захлопал     *(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар    *(руки на поясе)*

Или медный самовар     *(сцепить округленные руки перед грудью)*

Затряс бородою    *(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)*

Понесся стрелою     *(бег на месте)*

**«Щенок»**

Бегал по двору щенок,     *(бег на месте)*

Видит пирога кусок      *(наклоны вперёд, руки в стороны )*

Под крыльцо залез и съел,     *(присесть, руки ко рту)*

Развалился, засопел      *(руки в стороны, голову на бок)*

**«Петух»**

Шёл по берегу петух,    *(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)*

Поскользнулся, в речку – бух     *(круговое движение руками, присесть)*

Будет знать петух, что впредь    *(грозит пальцем)*

Надо под ноги  смотреть      *(наклон вперёд)*

**«Гусь»**

Утром встал гусак на лапки,     *(присесть, затем подняться)*

Приготовился к зарядке      *(шаги  на месте)*

Повернулся влево, вправо,    *(повороты)*

Приседанье сделал браво     *(присесть)*

Перевёл гусиный дух     *(наклоны вперёд, руки назад)*

И с разбегу в воду – бух     *(повернуться вокруг и подпрыгнуть)*

**Дикие животные**

**«Хомка»**

Хомка, хомка, хомячок     *(дети раздувают щёки)*

Полосатенький бочок     *(поглаживают себя по бокам)*

Хомка раненько встает,    *(движения на растяжку)*

Щеки моет, шею трет,     *(потирание лица и шеи)*

Подметает хомка хатку    *(движения имитируют подметание)*

И выходит на зарядку     *(марширование на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять     *(3-4 движения, имитирующих зарядку)*

Хомка хочет сильным стать     *(напряжение мышц рук)*

**«У медведя»**

У медведя дом большой,     *(стоя складывают руки домиком над головой)*

А у зайки маленький     *(сидя складывают руки домиком над головой)*

Наш медведь домой пошел     *(идут как медведи)*

Поскакал и заинька      *(скачут как зайцы)*

Мы зверяток провожаем     *(прощальные движения рукой)*

И урок наш начинаем     *(садятся на место)*

**«Мишки»**

Мишки по лесу гуляли,    *(идем вперевалочку)*

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так      *(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)*

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так      *(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)*

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так    *(гладим себя по животику)*

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так    *(выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)*

**«Звериная зарядка»**

Раз – присядка, два – прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться     *(кулачками потереть глаза)*

Любят долго потянуться     *(потянуться)*

Обязательно зевнуть      *(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*

Ну и хвостиком вильнуть    *(движение бедрами в стороны)*

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 туловища в стороны)*

А кому зарядки мало –

начинает все сначала.

**Птицы**

**«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают     *(машем руками, как крылышками)*

Буйный ветер налетел,    *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло   *(присесть на корточки, закрыть голову руками)*

Там уютно и тепло.

**«Попугай»**

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй      *(руки в стороны, влево, вправо)*

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше    *(потянуться на носках, руки вверх)*

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,      *(делать приседания)*

Прыгал, кланялся, шалил,     *(наклоны головы или туловища вперед)*

С малышами говорил.

**«Аист»**

Аист, аист длинноногий,     (*высоко поднимать ноги)*

Покажи домой дорогу       *(руки над головой в форме крыши)*

«Топай правою ногой,      *(движения по тексту)*

Топай левою ногой.

Снова правою ногой,

Снова левою ногой.

И тогда придёшь домой»

**«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри,

В красных майках снегири.    *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы)*

Распушили перышки,

Греются на солнышке    *(частые потряхивания руками,  опущенными вниз)*

Головой вертят,

Улететь хотят.      *(2 поворота головы на каждую строку)*

— Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!      (*разбегаются по комнате, взмахивая  руками, как крыльями)*

**Посуда**

**«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник    *(дети надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули)*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,      *(присели, одну руку поставили на пояс)*

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,     *(кружатся, «рисуя» руками круг)*

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

Голова на тонкой ножке     *(потянулись, сомкнули руки над головой)*

Вот пластмассовый поднос.

Он посуду нам принес       *(легли, вытянулись)*

**«Чайник»**

Я — чайник,     *(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую*

*держат на поясе)*

ворчун, хлопотун, сумасброд,

Я вам напоказ выставляю живот     *(животик надут)*

Я чай кипячу, клокочу и кричу:      *(топают обеими ногами)*

«Эй, люди,     *(делают призывные движения правой рукой)*

я с вами чай попить хочу».

**Игрушки**

**«Буратино»**

Буратино потянулся,              *(движения по тексту)*

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**«Игрушки»**

Кач-кач-кач, кач-кач-кач     *(ритмично покачиваем «куклу» на руках)*

Лены слышен  плач.

Кукла неваляшка не ложиться, не сидит,    *(руки на поясе, наклоны туловища  в вправо-влево, приседание)*

Сильно качается, весело звенит:

Дили-дили-дили-дон –    *(ритмичное покачивание из стороны в сторону)*

Слышен всюду звон       *(хлопаем в ладоши)*

Плакать Леночка устала,    *(руки на поясе, наклоны туловища с опорой то на правую, то на левую ногу)*

И сама качаться стала:

Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач.

**«Ванька – встанька»**

Ванька-встанька,      (*наклоны в стороны)*

Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка     *(присесть)*

Непослушный, ишь какой,     *(погрозить пальцем)*

Нам не справиться с тобой      *(наклоны вперёд-назад)*

**«Мяч»**

Это мяч, круглый мяч,    *(«рисуют» руками большой круг)*

Красный мяч, гладкий мяч    *(два раза «рисуют» полукруг)*

Любит мячик прыгать вскачь    *(четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе)*

Вот так мяч, круглый мяч      *(«рисуют» руками большой круг)*

**Транспорт**

**«Грузовик»**

Грузовик песок везет     *(идут по кругу, изображая, что крутят руль)*

Удивляется народ:      *(останавливаются, поворачиваются лицом в круг, разводят руками,* *делают удивленное лицо)*

«Вот так чудо - чудеса       *(два раза наклоняют голову вправо-влево)*

 В нем песок под небеса!»      *(тянутся на носочках, подняв руки вверх)*

**«Пароход»**

От зеленого причала оттолкнулся пароход      *(встать)*

Он шагнул назад вперед                  *(шаг назад)*

А потом шагнул вперед              *(шаг вперед)*

И поплыл, поплыл по речке       *(движения руками)*

Набирая полный ход              *(ходьба на месте)*

**«Самолеты»**

 Самолёты загудели,    *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*

 Самолёты полетели,    *(руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)*

 На поляну тихо сели,    *(присесть, руки к коленям)*

Да и снова полетели     *(руки в стороны с наклонами в стороны)*

**Мебель**

**«Кроватка»**

Вот Кирюшкина кроватка,    *(разводят руки в стороны)*

Чтобы спал Кирюшка сладко,   *(приседают, кладут сложенные ладони под левую щечку)*

Чтоб во сне он подрастал,    *(медленно поднимаются)*

Чтоб большим скорее стал     *(встают на носочки, тянутся руками вверх)*

**Профессии  (инструменты)**

**«Космонавт»**

 В небе ясном солнце светит,

 Космонавт летит в ракете      *(потягивание – руки вверх)*

 А внизу леса, поля –

 Расстилается земля         *(наклон вперёд, разводят руки в стороны)*

**«Строители»**

На стройке жаркая пора,      *(вытирают пот со лба)*

 сигнал уже пробил.

 Сегодня каменщик с утра     *(имитация кладки кирпича)*

 К работе приступил.

 Кладёт кирпич за кирпичом –

 Растёт этаж за этажом,    *(поднимают руки вверх как по ступеньке)*

 И с каждым часом,

 С каждым днём

 Всё выше, выше новый дом!

**«Пила»**

Запилила пила,    *(правая рука сверху левой)*

Отпилила кусок,    *(имитация движения пилы)*

Наскочила на сучок,     *(развести руки в стороны)*

Лопнула и стала,      *(поменять руки)*

Начинай сначала.

**«Строим дом»**

Раз, два, три, четыре, пять     *(дети стоят лицом в круг, руки на поясе, выполняют повороты влево-вправо)*

Будем строить и играть.

Дом большой, высокий строим     *(встают на носочки и тянутся руками вверх)*

Окна ставим, крышу кроем     *(«рисуют» окно, показывают крышу над головой)*

Вот какой красивый дом!*(указательным жестом вытягивают руки вперед)*

Будет жить в нем старый гном  *(приседают)*

**Одежда**

**«Платье»**

Это платье для Наташки —   *(четыре ритмичных поворота вправо- влево, руки на поясе)*

Красные горошки      *(четыре ритмичных прыжка на обеих ногах)*

А на платье два кармашка,    *(«рисуют» на животике два кармашка)*

Спрячем в них ладошки    *(прикладывают обе ладошки к животику)*

**«Тапки»**

Это тапки для Антошки,   *(по два раза ритмично топают каждой ногой)*

Чтобы в них не мерзли ножки   *(четыре ритмичных прыжка на обеих ногах)*

Топ-топ-топотушки.     *(по два раза ритмично топают каждой ногой)*

Что за тапки! Как игрушки!    *(сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку, потом — правую)*

**Насекомые**

**«Кузнечики»**

Поднимайтесь плечики,     *(плечи поднять и опустить)*

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок      *(прыжки)*

Прыгайте, кузнечики.

Сели, травушку покушали,      *(присесть, опустить голову)*

Тишину послушали      *(голову поднять)*

Выше, выше, высоко      *(прыжки на носочках)*

Прыгай на носках легко.

**«Стрекоза»**

Летит стрекоза,     *(дети бегут по кругу, расставив руки)*

Как горошины глаза     *(сомкнутыми большим и указательным пальцами*

*показывают глаза стрекозы)*

Вверх-вниз,     *(сначала бегут на носочках, потом в полуприседе)*

Взад-вперед,    *(меняют направление бега)*

Как прозрачный самолет      *(свободно бегают по ковру)*

**Человек**

Это глазки. Вот. Вот   *(показывают сначала на левый, потом на правый глаз)*

Это ушки. Вот. Вот   *(берутся сначала за левое ухо, потом — за  правое)*

Это нос. Это рот     *(левой рукой показывают на нос, правой — на рот)*

Там спинка. Тут живот     *(левую ладошку кладут на спину, правую — на живот)*

Это ручки. Хлоп, хлоп    *(протягивают вперед обе руки, два раза  хлопают)*

Это ножки. Топ, топ     *(кладут ладони на бедра, два раза топают  ногами)*

Ой, устали. Вытрем лоб       *(правой ладонью проводят по лбу)*

**«Девочки и мальчики»**

Девочки и мальчики     *(руки на пояс)*

Прыгают, как мячики,     *(прыжки)*

Ножками топают,     *(топанье)*

Ручками хлопают,     *(хлопки)*

Глазками моргают,     *(руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)*

После отдыхают     *(руки вниз)*

**Растения**

**«Одуванчик»**

Как воздушный шар на ножке,    *(дети стоят на носочках, сомкнув руки над головой)*

Одуванчик у дорожки     *(делают наклоны влево - вправо)*

Одуванчик — шарик белый      *(опять встают на носочки)*

Дунул я. И улетел он!       *(дуют, округлив губы, не раздувая щек)*

**«Цветочки»**

На окне в горшочках      *(дети сидят на корточках лицом в круг)*

Поднялись цветочки     *(медленно встают)*

К солнцу потянулись,     *(тянутся на носочках, подняв руки вверх)*

Солнцу улыбнулись     *(разводят руки в стороны ладонями вверх)*

К солнышку листочки      *(поворачиваются вправо-влево, руки на поясе)*

 Повернут цветочки,     *(соединяют ладошки над головой)*

 Развернут бутоны,      *(раскрывают ладошки-бутоны)*

 В солнышке утонут.

**«Деревья»**

Руки подняли и покачали -           *(все движения согласно  текста)*

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

 Как они сядут, тоже покажем-

 Крылья сложили назад.

**«Дуб»**

Перед нами дуб широкий,    *(руки в стороны)*

А над нами дуб высокий     *(руки вверх)*

Вдруг над нами сосны, ели      *(наклоны головой)*

Головами зашумели       *(хлопки)*

Грянул гром, сосна упала,    *(присели)*

Только ветками качала      *(встали, покачали головой)*

**Продукты питания**

**«Колобок»**

Колобок, колобок,      *(идут в полуприседе, поставив руки на пояс)*

Колобок — румяный бок.

По дорожке покатился      *(бегут на носочках, держа руки на поясе)*

И назад не воротился.

Встретил мишку, волка, зайку,     *(встав лицом в круг, изображают  медведя,  волка, зайца)*

Всем играл на балалайке     *(изображают игру на балалайке)*

У лисы спел на носу, —       *(пляшут вприсядку)*

Больше нет его в лесу   *(разводят руками)*

**«Каша»**

Эта каша для Любаши,     *(держат перед собой руки, сложенные ковшиком)*

Пар над кашей поднялся      *(тянутся руками вверх)*

Где же каша?      *(пожимают плечами)*

Нету! Вся!     *(отрицательно качают головой, а потом машут рукой)*

**Времена года**

**«Мы дорожки подметаем»**

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)*

**«Листопад»**

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)*

**«Весна – красна»**

Руки подняли и покачали        *(все движения согласно  текста)*

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули.

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем.

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем.

Крылья сложили назад.

**«Зимние забавы»**

Мы  зимой в снежки играем, мы играем     *(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем      *(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим      *(пружинистые движения на  месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим      *(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы         *(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы       *(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*