

**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 животу, 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 животу, 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 пойдём, *(дети водят хоровод, взявшись за руки)*  
в лес пойдём.  
Спелых ягод наберём, наберём *(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 зайчика *(скачут как зайцы)*  
Мы зверяток провожаем *(прощальные движения рукой)*  
И урок наш начинаем *(салятся 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 животу)*  
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 правой ногой, *(движения по тексту)*

Топай левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой 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, клопочу 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 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 вперед-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 –

Расстиляется 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 животу)*

### «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)*

## Список литературы

Ковалько, В.И. Азбука физминуток для дошкольников [Текст]: практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов, подвижных игр / В.И Ковалько. – Москва, «ВАКО», 2005, -175 с. – ISBN 5-94665-244-3.

Левина, С.А. Тухачева, С.И. Физкультминутки [Текст]: методическое пособие / С.А. Левина, С.И. Тухачева. – Волгоград, «Учитель», 2005, - 68 с. – ISBN 5-7057-0505-0.

Метельская, Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях [Текст]: логопедия в ДОУ/ Москва, «Сфера», 2009, - 64 с. – ISBN 978-5-89144-906-0.

Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики [Текст]: / Н.В. Нищева. – Санкт – Петербург, «Детство-Прес», 2008,- 64 с. – ISBN 978-5-79814-448-7.

Подольская, Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников [Текст]: предназначена инструкторам по физическому воспитанию, воспитателям, музыкальным руководителям ДОУ / Е.И. Подольская – Волгоград, «Учитель», 2008, - 167 с. – ISBN – 978-5-7057-2119-1.