

КАРТОТЕКА

Экологических
физминуток

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг – скок, прыг – скок,
Сели. Травку мы покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
Вокруг себя повернитесь
И в ребяток превратитесь.

Раньше были мы икрою
Ква-ква!
размахивая руками.
А теперь мы все герои
Ать-два!
Головастиками были
Ква-ква!
Дружно хвостиками били.
Ать-два!
А теперь мы – лягушата.
Ква-ква!
Прыгай с берега, ребята!
Ать-два!
И с хвостом, и без хвоста
Жить на свете – красота!

шагают на месте,

прыгают на двух ногах.

прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

шагают на месте.

Мы в затылок подравнялись,
На носочки приподнялись,
На мосток другой взошли –
Вот и речку перешли.
Группой по лугу шагаем,
Вдруг болото мы встречаем.
Как нам пройти по болоту?
Перейдём преграду вмиг
И по кочкам прыг-прыг-прыг!
Только к лесу подошли-
Обнаружили следы.

Прекрасен наш осенний сад,
В нем слива есть и виноград.
На ветках, как игрушки,
И яблоки и груши.
И как фонарики горят
Айва и слива, и гранат.
А к ночи веет холодок,
И жёлтый лист шуршит у ног.
Плоды мы утром соберём.
И всех соседей позовём.

У оленя дом большой,
Он глядит в своё окно
Зайка по лесу бежит,
В дверь к нему стучит:
«Стук – стук! Дверь открой!
Там, в лесу, охотник злой!»
«За- за- забегай, лапу мне давай!»

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись:
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – кроль.
Все, как один,
Плывём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
(имитация движений по ходу чтения)

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, покажем:
Крылья сложили назад.

Иван, Иван, -
Вырывай бурьян,
(дети наклоняются и обеими руками «вырывают сорняки,
отбрасывают их в сторону от себя).
Чтоб росла редиска,
Чтоб росла морковка,
Зеленел лучок.
(имитируют посев семян)
Не ленись, дружок!

(имитируют работу с граблями и др. огородными инструментами)

Чтобы была репка.

Сладкая и крепкая,

Чтоб капусты кочанок

Рос большой, как чугунок,

(делают широкий круг, растягивая руки).

В лесу, в лесочке,

На земле, на дубочке,

Птицы весело поют:

«Ай, птицелов идёт,

Он в неволю нас возьмёт,

Птицы, улетайте!»

В центре – птицелов с завязанными глазами.

Птицы – дети – ходят вокруг птицелова с этими словами.

Две сестрицы, две руки –

Левая и правая –

(показ рук поочередно)

Рвут на грядках сорняки

И друг дружку моют.

(имитация движений)

Две сестрички, две руки –

Левая и правая

(поочередно показывать)

Воду моря и реки

Загребают, плавая

(выполняют плавательные движения)

Снег идёт, снег идёт.
Дворник улицу метёт.
Стороной народ идёт.
Веселей, веселей!
Заниматься нам не лень.
Мы немного разомнемся,
За дела опять возьмёмся.

Снегом засыпаны лес и поля,
Спит под сугробами крепко земля.
Ищут, ищут птицы,
Чем бы поживиться.
На зиму долгую в нашем лесу
Мы приготовили птичкам еду.
Прилетайте, птицы, вы сюда
кормиться!

Зайки скачут скок – скок – скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

Ветер тихо клён качает,
Вправо – влево наклоняет.
Раз – наклон, два – наклон,
Зашумит листвою он.
На зарядку солнышко
Поднимает нас.
Поднимаем руки мы
По команде «раз».
А над нами весело
Шелестит листва.
Опускаем руки мы
По команде «два».

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом
Крылья пёстрые летают –
В поле бабочки летают
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.