

Физкультминутки

«Профессии»

Мы в профессии играем,

Себе работу выбираем.

Дима – славный капитан – ладонь у лба, поворачивают голову влево-вправо,

Летчик есть у нас Иван – руки в стороны, наклоняются влево-вправо,

Дина - балерина – ходят на носочках,

Продавщица Нина – поворачиваются влево-вправо с отведением руки в сторону,

Лена-повар – водят круговыми движениями пальчиком одной руки по ладони другой руки,

Костя-врач – один поворачивается спиной к другому, постукивают друг друга кулачками по спинке,

А Максим у нас циркач – делают фигуру.

«Профессии и инструменты»

Раз, два, три, четыре, пять

Хлопаем руками.

За дровами мы идем

И пилу с собой несём

(ходьба).

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить.

(делают движения,

повторяющие движения пильщиков)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(«колют дрова»)

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём.

(наклоны)

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда.

(салятся за столы)

«Инструменты»

Ор-ор-ор, держим мы в руках топор.
Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором.
Ток-ток-ток, взяли в руки молоток.
Ток-ток-ток, бьет по шляпке молоток.
Часто - нередко, не мимо, а метко.

(слова дети сопровождают движениями)

«Космонавты»

Чтобы в космос полететь
Надо силу нам иметь
(сжимают кулак и сгибают руку в локте)
Будем мы тренироваться,
Будем силы набираться.
Раз, два, три - присядем мы!
Раз, два - руки согнуть,
Три, четыре – разогнуть.
(выполняют движения по тексту)
Много раз я отожмусь утром на зарядке
И руками оттолкнусь,
Будет все в порядке.
Раз, два – стоит ракета,
Три, четыре – самолет.
Раз, два - хлопок в ладоши,
а потом на каждый счёт.
(выполняют движения по тексту)
Раз, два, три, четыре –
руки выше, плечи шире.

«Пограничники»

В пограничников играем,
Землю нашу охраняем.
(идут друг за другом, маршируя)
Мы гурьбой садимся в санки,
Мчимся вихрем в жаркий бой.
(бегут друг за другом, размахивая воображаемым оружием)
Мы танкисты, санки – танки,
Враг – сугробы под горой.
(идут друг за другом, приложив руку к голове (козырьку))

«Пилоты»

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолёт.

(дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны)

Правое крыло вперёд,

(поворот через правое плечо)

Левое крыло вперёд –

(поворот через левое плечо)

Полетел наш самолёт.

(бегут по кругу, расставив руки в стороны)

«Лётчик»

Быть шофёром хорошо,

(дети бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

А лётчиком – лучше.

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

(бегут, расставив руки, как крылья)

Наливаю в бак бензин,

(останавливаются, наклоняют воображаемую канистру)

Завожу пропеллер.

(круговое движение правой рукой)

«В небеса, мотор, вези,

Чтобы птицы пели».

(бегут, расставив руки)

В. Маяковский

«Танцовщица»

Любит Аня танцевать,

Носочек-пятку выставлять – выставляют ножку назад на носок, вперед на пятку,

И платочком помахать – машут рукой над головой,

Покружиться – кружатся на месте,

Поклониться – кланяются,

И опять (повторяют движения второй раз со слов «носочек-пятку выставлять»).

«Повар»

Суп сегодня я сварю – водят пальчиком одной руки по ладони другой руки,
Накормлю им всю семью – разводят руками в стороны,
Положу кочан капусты,
Чтобы было очень вкусно – руками делают круг перед грудью,
Морковку теркой я натру – делают приседания,
И картошки нарублю – руки над головой сцеплены в «замок», делают
наклоны вперед,
Лук порежу – ребром ладони одной руки стучат по ребру ладони другой
руки,
Посолю – «солят» пальчиками,
По тарелкам разолью – поворачиваются влево-вправо с отведением руки в
сторону.

«Музыкант»

Развивается талант:
Наш Алеша – музыкант.
Он на скрипочке играет – изображают игру на скрипке,
Тили-тили-тили.
Меха гармошки раздвигает – руки перед грудью, разводят руки в стороны, к
груди,
В барабан он постучит – ударяют пальчиком о пальчик,
Бум-бум-бум,
На балалайке побренчит – изображают игру на балалайке,
В трубу начнет он громко дуть – вдыхают воздух через нос, выдыхают через
рот,
И на дудочке чуть-чуть – изображают игру на дудочке.

«Шофер»

На машине я качу – идут по кругу друг за другом, «крутят руль»,
Всех по кочкам прокачу – прыгают «боковой галоп»,
И на горку я заеду – ходят на носочках,
И под горку прокачу – ходят на корточках,
Нажимаю на педаль,
И машина мчится вдаль – бегут,
К дому быстро подъезжаю – «сигналят», останавливаются.
Из машины вылезая.

«Капитан»

Смелый мальчик наш Иван

Настоящий капитан – руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки,
«управляют штурвалом»,

Плавал он по дальним странам – шагают на месте,

Видел там он обезьяну – шагают, высоко поднимая колени, «руками карабкаются по лиане»,

И жирафа – руки над головой, кисти рук опущены вниз, поднимаются на носочки,

И слона – руки на поясе, наклоняются в стороны, рукой достают до пола,

Бегемота – садятся на пол, делают наклоны вперед,

И кита – руки перед грудью, разводят руками в стороны, «плывут».

(Смотри приложение 3, фото 1-7)

«Если хочешь тебе, то делай так! »

Хочешь стать ты гитаристом, делай так...

Хочешь стать ты пианистом, делай так...

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

Если нравится тебе, то делай так...

Хочешь стать ты маляром, то делай так...

Хочешь поваром ты быть, то делай так...

Если нравится тебе, то и других ты научи,

Если нравится тебе, то делай так...

Если хочешь стать спортсменом, делай так.

Если хочешь быть артистом, делай так...

Если нравится тебе, то и другим ты покажи,

Если нравится тебе, то делай так...