

## 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...