Речевые физкультминутки

* * *

Петушок стоит на ножке
И клюет в саду горошки *(стоят на одной ноге, руками изображают, как петушок клюет).*
- Ой, устала ножка,
Похожу немножко *(ходьба на месте; то же другой ногой).*

* * *

Влево ножку, вправо ножку
Незнайка пляшет под гармошку.
То присядет, то привстанет
И нисколько не устанет *(движения по тексту).*

* * *

По реке спешит-плывет
Крокодил зубастый *(взмахи руками, имитирующие движения пловца),*
А у нас в лесу живет
Заинька ушастый *(прыгают, изображая зайчика).*

* * *

Самолет похож на птицу,
Вертолет - на стрекозу,
На жука похож автобус,
А юла - на егозу *(руки в стороны, повороты туловища. Вращают перед грудью руками, согнутыми в локтях. «Крутят руль», жужжат. Прыгают на одной ноге, поворачиваясь кругом).*

* * *

Буратино по утрам делает зарядку:
Раз - подпрыгнет,
Два - присядет
И пойдет на пятках *(движения по тексту).*

* * *

Красная Шапочка по лесу идет.
Корзинку с пирожками девочка несет *(ходьба на месте. Говорят ласково).*
А за ней на цыпочках –
Серый волк,
Серый да голодный, все зубами - щелк да щелк!
(Ходьба на носках. Говорят грубым голосом.)

* * *

Ванька- Встанька, Ванька- Встанька, Ты качаться перестань-ка *(наклоны в стороны),*
Сядь, немножко посиди *(приседания),* По дорожке походи *(ходьба на месте).* Надевай рубашку,
Встречай Неваляшку *(имитируют действия).*

* * *

Мама-слониха топает тихо *(шагают тихо), А*слоненок Ромка топает громко *(шагают, высоко поднимая колени).*
Топает, пляшет *(пляшут вприсядку),* Хоботочком машет *(машут рукой).*

* * *

Звери упражняются *(сгибают, разгибают руки),*
Спортом занимаются:
Ежик - бегом *(бег на месте),*
Зайка - кувырком *(вращают руками, согнутыми в локтях).*
Лисичка хочет похудеть:
Вправо-влево, вправо-влево
Стала хвостиком вертеть *(руки на поясе, вращение туловищем вправо-влево).*

* * *

Голубь летает,
Бабочка порхает *{машут руками),*
Орел в небе парит *(руки в стороны, повороты туловища),*
Цапля на одной ноге стоит.
Она устала, отдыхает,
Ножку иногда меняет *(стоят попеременно на одной ноге).*

* * *

Не умеет слон летать,
Не умеет слон порхать,
Но зато умеет слон
Бегать, прыгать и скакать,
На одной ноге стоять *(движения по тексту)* И по бревнышку шагать *(шагают, приставляя носочек к пятке).*

* * *

Робот Кеша на груди
Кнопки нажимает.
Все движенья без труда

Робот выполняет *(руки поочередно в стороны, вперед, к себе - «нажимают кнопки». Наклоны в стороны, вперед, назад. Поднимают поочередно ноги, согнутые в коленях, руки на поясе).*

Мы возьмем лопатки
И вскопаем грядки *(наклонившись, «копают»).*
Посеем редиску -
Угостим Дениску.
Посеем морковочку -
Угостим Вовочку.
Посеем свеклу -
Угостим бабушку Феклу.
Посадим картошку -
Угостим Алешку *(наклоняются, пальчиками «сеют», выпрямляются, руки на поясе и т.д.).*

* * *

Вышли цапли на охоту,
Бродят важно по болоту *(шагают медленно, высоко поднимая колени).*
Ищут лягушек по сторонам,
Смотрят здесь и смотрят там *(повороты в стороны).*
Направо лягушки, налево лягушки *(наклоны).*
У цапель глаза разбежались,
Они без лягушек остались *(разводят руки в стороны, ходьба на месте).*

* * *

Медведь весной проснулся *(далее движения по тексту),*
Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался.
Наклонился,
Водой из ручья умылся *(тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту).*
Нарядился
И пошел по лесу
Куролесить.
Берегись, лесной народ,
Зверь голодный идет! *(Ходьба по-медвежьи.)*

* * *

Пилим, пилим, пилим, пилим,
Вместе мы бревно осилим.
Рубим, рубим мы дрова,
Закатали рукава *(имитируют движения: «пилят бревно», затем «рубят дрова»).*

Хорошо мы потрудились,
На лошадке прокатились *(скачут, как лошадки).*
Привезли дрова домой,
Будет нам тепло зимой.

* * *

Аист в Африку летал,
Ох, летал, ох, летал *(машут руками).*
По болотам там шагал,
Там шагал, там шагал *(шагают, высоко поднимая колени).*
Рыб, лягушек он клевал,
Он клевал, он клевал *(наклоняются и выпрямляются каждый раз, изображая руками, как аист клюет).*
Он объелся, ой-ой-ой,
Ой-ой-ой, ой-ой-ой! *(Круговые движения руками по животу.)*
Полетел скорей домой,
Да, домой, да, домой *(машут руками).*

***

На водопой
Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)
За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)
За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)
За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)
За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)
За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)
Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)
Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают”.)

Зрительная гимнастика.
Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами).

Слева – сосны, справа – ели. (Выполняют движения глазами влево – вправо).

Дятел сверху, тук да тук. (Выполняют движения глазами вверх – вниз).

Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

***

Раз – два – три – четыре – пять –
В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба).

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой”).

Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках).

И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.

***

"Медвежата"
Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

***

"Гром"
Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

***

"Листики"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул - полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

***

"Улыбнитесь"

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали.

***

«Птички –невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).
Лапка, два! (выдвигают другую ногу).
Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).
Крылышко, раз! (одну руку в сторону).
Крылышко, два! (другую руку в сторону).
Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).
Глазик, раз! (закрывают один глаз).
Глазик, два! (закрывают другой глаз).
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички - невелички.
Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улетали.