

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Составитель: учитель-
дефектолог
Кирченкова Е.А.

Рязань, 2015 г.

Тема «Изучение математики»

9 4 6 5 7 8 1 2 3 4 5 6 4 6 7

0

1

6

4

3

6

8

9

7

«Видишь, бабочка летает»
Видишь, бабочка летает
(машем руками-крыльшками),
На лугу цветы считает
(считаем пальчиком).
– Раз, два, три, четыре, пять
(хлопки в ладоши).
Ох, считать не сосчитать
(прыжки на месте)!
За день, за два и за месяц...
(шагаем на месте).
Шесть, семь, восемь, девять, десять
(хлопки в ладоши).
Даже мудрая пчела
(машем руками-крыльшками)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком)

3

7

9

2

4

0

1

3

8

5 6 8 9 5 4 3 2 1 2 9 0 8 7 6

7

2

5

8

2

2

«Головою три кивка»
Раз – подняться, потянуться (потянулись).
Два – согнуться, разогнуться (прогнули спинку, руки на поясе).
Три – в ладоши три хлопка (хлопки в ладоши).
Головою три кивка (движения головой).
На четыре – руки шире (руки в стороны).
Пять – руками помахать (мах руками).
Шесть – на место сесть опять (присели).

7

3

6

2

3

1 6 9 4 5 2 0 1 4 7 9 3 5 4 8



«Поднимаем руки все»
Поднимаем руки все – это «раз».
Повернулась голова – это «два».
Руки вниз, вперед смотри – это «три».
Руки в стороны пошире развернули на «четыре»,
С силой их к плечам прижать – это «пять».
Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».
Посидим и отдохнем, а потом опять начнем.



«Школа»
Все умеем мы считать, отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим, голову поднимем выше
И легко-легко подышим.
Подтянитесь на носочках. Столько раз?
– Ровно столько, сколько пальцев на руке у вас!
Раз, два, три, четыре, пять – топчем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять – хлопаем руками
(слова дети сопровождают движениями).

«Раз-два – шли утята»

Раз-два – шли утята (*шагаем на месте*),
Три-четыре – шли домой (*прыжки на месте*).
Вслед за ними плелся пятый (*хлопаем в ладоши*),
Впереди бежал шестой (*топаем ногами*),
А седьмой отстал от всех (*шагаем на месте*) –
Испугался, закричал (*хлопаем в ладоши*):
– Где вы, где вы (*прыжки на месте*)?
– Не кричи, мы тут рядом, пощи (*топаем ногами*)!



«Раз, два – выше голова»

Раз, два – выше голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – тихо сесть.
Семь, восемь – лень отбросим.
Раз – согнуть ся-раз огнуть ся,
Два – нагнуть ся, потянуть ся,
Три – в ладоши три хлопка,
Головой три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять, шесть – тихо сесть,
(*выполняем движения по тексту*).



«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять –
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять –
Хлопаем руками.
Раз, два, три, четыре, пять –
Будем собираться.
Раз, два, три, четыре, пять –
Сядем заниматься.

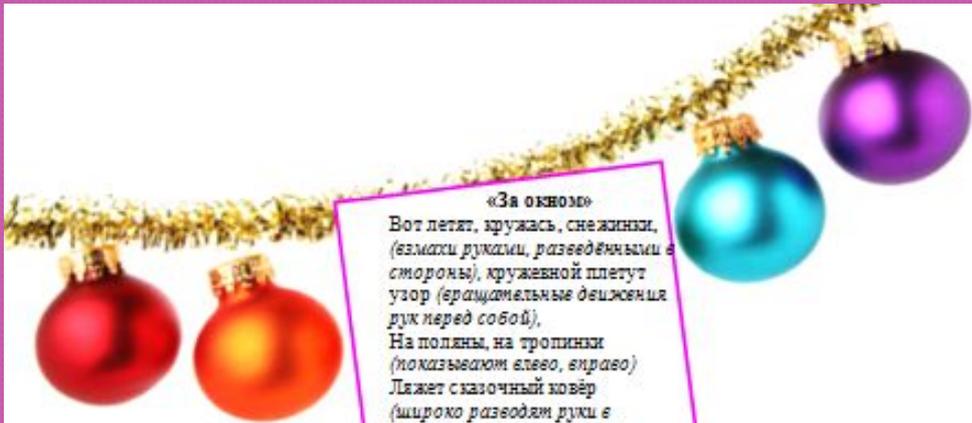
Тема «Зима»



«Давай, дружок!»
Давай, дружок, смелей,
дружок, кати по снегу свой
снежок *(дети идут по
кругу, «катя» снежок)*.
Он превратится в толстый
ком *(останавливаются,
«рисуют» руками ком)*.
И станет ком снеговиком
*(«рисуют» снеговика из
трех кругов)*.
Его улыбка так светла!
Два глаза, шляпа, нос,
метла *(показывают руками
улыбку и т.д.)*.

«С неба падают снежинки»
С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме *(дети
поднимают руки над
головой и делают
хватательные движения,
словно ловят снежинки)*.

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги
*(отягивания – руки в
стороны)*.
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги
*(ходьба на месте, колени
высоко поднимаются!)*



«За окном»

Вот летят, кружась, снежинки,
(взмахи руками, разведёнными в
стороны), кружевной плетут
узор (вращательные движения
рук перед собой).

На поляны, на тропинки
(показываем влево, вправо)
Ляжет сказочный ковер
(широко разводим руки в
стороны).

Кто теперь заметит зайку,
В белой шубке на снегу
(поворачиваются друг к другу)?
Ну-ка где он? Угадай-ка,
В поле или на лугу
(приседают, прячут лицо,
поворачиваются влево, а затем
вправо)?



«Будем весело плясать»

Будем весело плясать,
Будем песни распевать.
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять
(хлопим, притопываем
ногами, разводя руками в
стороны и ставя их на пояс)!



«Наша елка велика»

Наша елка велика
(круговое движение
руками).

Наша елка высока
(встать на носочки).

Выше мамы, выше папы
(присесть и встать на
носки).

Достает до потолка
(потянуться)!

На поляну, на лужок
(руки в стороны)
Тихо падает снежок
(дети показывают,
как падает снежок).
Улеглись снежинки,
Белые пушинки (присели).



Но подул вдруг ветерок,
Закружился снежок.
Пляшут все пушинки,
Белые снежинки (дети
показывают, как ветер
кружит снежинки).

«Солнце землю греет слабо»

Солнце землю греет слабо (руки вверх и вниз),
По ночам трещит мороз (руки на пояс, наклоны в стороны),
Во дворе у снежной бабы (руки на пояс, поворот вокруг себя)
Побелел морковный нос (дети показывают рукой на нос).
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда (прыжки на месте),
Вьюга злится, снег кружится (дети кружатся),
Заметает все кругом
Белоснежным серебром (движения руками).

«Мы шагаем по сугробам»
Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобьям.
Поднимаю повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдем
(дети выполняют движения
по тексту).

Тема «Каникулы»



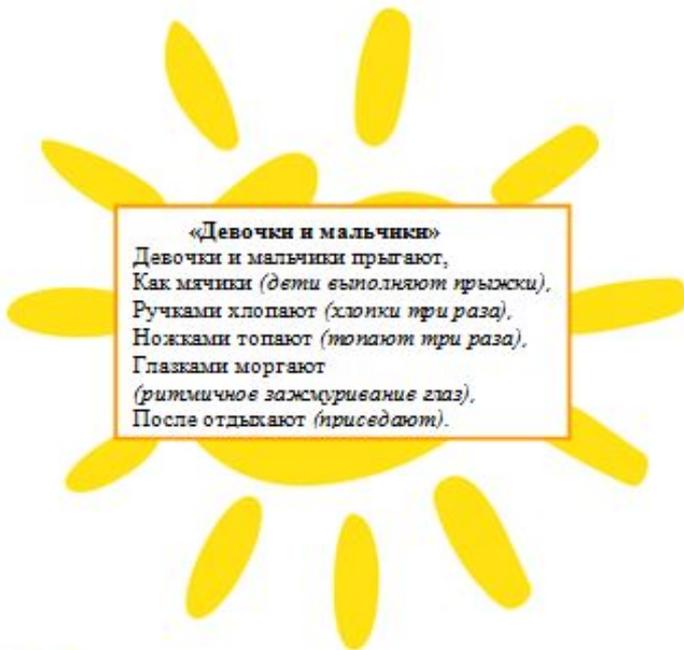
«Мы с друзьями»

Солнечным погожим днём мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки, вот хорошая тропинка
(только ба на месте)!
Собираем землянику, ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику, кисловатую бруснику *(наклоны вперёд)*.
А вокруг полно малины. Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам, здесь отличные места
(повороты влево-вправо)!
Отдохнуть пора, дружок, мы присядем на пенёк
(садятся на места).



«Летом»

В понедельник я купался
(изображаем плавание),
А во вторник – рисовал
(изображаем рисование).
В среду долго умывался
(умываемся),
А в четверг в футбол играл
(бег на месте).
В пятницу я прыгал, бегал
(прыгаем),
Очень долго танцевал
(кружимся на месте).
А в субботу, воскресенье
(хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал *(дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)*.



«Девочки и мальчики»

Девочки и мальчики прыгают,
Как мячики *(дети выполняют прыжки)*.
Ручками хлопают *(хлопки три раза)*,
Ножками топают *(топают три раза)*,
Глазками моргают
(ритмичное зажмуривание глаз),
После отдыхают *(приседают)*.



«На прогулке»

Девочки и мальчики –
Хлоп, хлоп, хлоп.
Прыгают, как мячики –
Прыг, прыг, прыг!
Ножками топ-топ
(движения по тексту).



«Мы играем целый день»

Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.
Ты, смотри, не отставай,
Все за нами повторяй
(руки на поясе, дети выполняют полуприседания с поворотами направо-влево):
Мы поднимем руки вверх,
Сразу станем выше всех
(дети идут на носках, руки поднимают вверх).



Вот смешные обезьяны
 Раскачали так лианы
 (и.д.: *стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях; дети выполняют небольшие подпрыгивания*).
 Что прыгнет вниз и вверх
 И взлетает выше всех
 (прыжки с хлопками над головой)!

2

«Как приятно в речке плавать!»
 Как приятно в речке плавать
 (плавательные движения)!
 Берег слева, берег справа
 (повороты влево и вправо).
 Речка лентой впереди (поглаживания
 – руки вперед).

Сверху мостик – погляди
 (поглаживания – руки вверх).
 Чтобы плыть ещё скорей,
 Надо нам грести быстрее.
 Мы работаем руками.

Кто угонится за нами
 (плавательные движения)?
 А теперь пора нам, братцы,
 На песочке поваляться.
 Мы из речки вылезаем (ходьба
 на месте).
 И на травке отдыхаем.

А вот добрый, умный слон
 (дети ставят ноги на ширине
 плеч, руки сгибают в локтях,
 прижимают и разводят их в
 стороны)
 Посылает всем поклон.
 Он кивает головой
 И знакомится с тобой
 (пальцы рук прижат к голове;
 дети выполняют наклоны
 туловища вперед-справа, вперед-
 влево).



«В зоопарке»
 Мы шагаем в зоопарк,
 Побывать там каждый рад
 (ходьба)!
 Там медведи и пингины,
 Попугай и павлины,
 Там жирафы и слоны,
 Обезьяны, тигры, львы
 (повороты вправо-влево с
 вытянутыми руками).
 Все мы весело играем
 И движенья выполняем
 (руки на поясе, подпрыгивания
 с поворотами вправо-влево).

1

