Экологические физкультминутки

Тема *«Прогулки и путешествия»*

*«Путешествие»*

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружились.

*«Мы по лугу прогулялись»*

Мы по лугу прогулялись

И немножко отдохнем. *(Шагаем на месте.)*

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети *(Присели.)*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали. *(Встали.)*

Дружно хлопаем, *(Хлопаем в ладоши.)*

Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(Шагаем на месте.)*

*«Вместе по лесу идём»*

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

*«Я иду и ты идешь»*

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*

Я пою и ты поешь — раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мы идем и мы поем — раз, два, три. *(Прыжки на месте.)*

Очень дружно мы живем — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*

*«Мы присели под кусток»*

Мы присели под кусток,

Чтобы отыскать грибок.

Встали. Потянули спинку.

Вновь шагаем по тропинке. *(Приседания.)*

А теперь вращаем ручки,

Словно разгоняем тучки.

Гоним их вперёд-назад,

По двенадцать раз подряд. *(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*

Приседаем ниже, глубже,

Как лягушка в теплой луже.

Прыг — и нету комара!

Вот весёлая игра. *(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*

Отдохнули, порезвились

И на стулья опустились. *(Дети садятся.)*

*«Мы летим под облаками»*

Мы летим под облаками,

А земля плывёт под нами:

Роща, поле, сад и речка,

И дома, и человечки. *(Махать руками, словно крыльями.)*

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *(Несколько глубоких приседаний.)*

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

*«Нет, не буду, не хочу!»*

Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*

*«Мы в лесу»*

Руки подняли и покачали *(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Это деревья в лесу. *(Плавно опускаем руки вниз.)*

Руки нагнули, кисти встряхнули — *(Встряхивание кистей рук.)*

Ветер сбивает росу. *(Машем руками перед собой.)*

В стороны руки, плавно помашем *(Руки в стороны.)*

Это к нам птицы летят. *(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)*

Как они сядут, тоже покажем, *(Приседания.)*

Крылья сложили назад. *(Встали, спрятали руки за спину.)*

*«Прогулка по лесу»* 1 вариант

Детки по лесу гуляли,

За природой наблюдали.

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Чудеса у нас на свете,

Стали карликами дети,

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Хорошо мы погуляли

И немножечко устали.

*«Прогулка по лесу»* 2 вариант

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Бабочки летали,

Крыльями махали.

На нос села пчела.

Посмотрите вниз друзья.

Мы листочки приподняли,

В ладошку ягоды набрали.

Хорошо мы погуляли!

И немножечко устали.

*«Мы на лыжах в лес идём»*

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

*(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

Тема *«Домашние животные»*

*«Бегут, бегут со двора»*

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять,гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комол а-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

*«Кошки – мышки 1»*

Задача: развивает внимание, ловкость, координацию.

Правила игры: дети стоят в кружке, взявшись за руки. Если *«мышка»* внутри круга, а дети присели на корточки и отпустили руки – домик *«заперт»*, *«мышка»* в домике, ее ловить нельзя. Можно ловить *«мышку»*, только если она снаружи, или если дети не успели присесть и отпустить руки – *«запретить»* домик.

Мышка, мышка – длинный хвостик,

Ты не прячься глубоко, -

Приглашает кошка в гости

Пить парное молоко.

Что ты прячешься, трусишка?

Вылезай из норки вон!

Поиграем в *«кошки-мышки»*.

Мышка – ты, а кошка – он!

*«Кошки- мышки 2»*

Игра в *«Кошки-мышки»* проводится, как обычно. Можно использовать новую считалочку.

У котенка работенка –

Ловит серого мышонка.

Ловят серого мышонка

Три котенка, три кота.

А мышонок удирает,

Он от смеха умирает,

Серым хвостиком играет

Перед носом у кота.

Динамическая пауза *«Две свинки»*

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки – туки – туки – тук!

Туки – туки – туки – тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!

(Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем все *«шаловливее»*, все быстрее дети *«печатают на машинке»*, изображая свинок)

*«Конь»*

Конь копытами стучит, сидя на стульчиках, дети поднимают и опускают

поочередно пятки, *«щелкая»* при этом языком

Он меня по полю мчит. расслабленной кистью

Грива вьется на ветру правой руки изображают вьющуюся гриву;

*«Но-но! Тпру-у-у-у.»* затем расслабляют руки и бросают их вниз.

*«Две собачки»* *(пальчиковая игра)*

Две собачки громко лают пальцами правой и левой руки изображают собачьи мордочки;

Кошку в домик не пускают: *«кошка»* пальцами правой руки;

«Тяв-тяв! Уходи! *«собачки»* лают.

Тяв-тяв! Не подходи!»

*«Кот Антипка»*

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*

Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)*

В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*

В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*

В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*

В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)*

В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)*

В восемь хитро щурил глазки. *(Приседания.)*

В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*

В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)*

Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)*