

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
Тел.: 233-92-80, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)*

*Комплекс физкультминуток для детей с ТНР  
по лексическим темам  
«Весёлая зарядка»*

*Составитель:  
учитель-логопед Зяблова Е.О.*

Физкультминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутки - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Физкультминутка дает возможность педагогам, а также родителям играть с детьми, и вместе с тем, развивать речь, координацию движений. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Поэтому не следует пренебрегать физкультминутками при проведении занятий.

Проводится физкультминутка педагогом по мере необходимости (в течение 3– 4 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Физкультминутки, подобранные в данном комплексе, сопровождаются текстом, связанным с темой занятия.

<p><b>1. Зарядка.</b>          Каждый день по утрам          Делаем зарядку.          Очень нравится нам          Делать по порядку:          - руки поднимать,          - руки опускать,          - весело шагать,          - прыгать и скакать,          - присесть и встать,          - весело шагать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Маршировать...</li> <li>- хлопки кулачками-ладошками</li> <li>- выполнять движения</li> </ul>
<p><b>2. Массаж мячиком.</b>          Я мячом круги катаю,          Взад-вперед его гоняю.          Пальчики бегут по кругу,          Отставать от них не буду.          Я сожму его          в ладошках,          Как сжимает в лапах кошка.          По руке я мяч катаю,          На ладошке продолжаю.          Мяч подброшу и поймаю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения</li> </ul>
<p><b>3. Осень.</b>          Дует ветер нам в лицо,          Закачалось деревцо,          Ветер тише, тише, тише,          Деревцо все выше, выше.          Дует, дует ветер,          Дует, задувает,          Желтые листочки          С дерева срывает.          Падают листочки          Прямо нам под ножки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками к себе,</li> <li>- руки вверх, раскачивая,</li> <li>- присесть,</li> <li>- встать, руки вверх.</li> <li>- взмахи руками к себе,</li> <li>- взмахи руками сверху вниз,</li> <li>- наклоны.</li> </ul>
<p><b>4. Игрушки.</b>          Кубики лежат горою,          Башню я из них построю.          Раз, 2, 3, 4, 5,          Начинаем мы играть.          Раз, 2, 3, 4, 5,          Башню строим мы опять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно</li> <li>- маршировать</li> <li>- хлопки, удары кулачками</li> </ul>

<p><b>5. Лес. Деревья.</b>  Раз, 2, 3, 4, 5,  Будем листья собирать.  Листья березы, листья рябины,  Листики тополя, листья осины.  Листики дуба мы соберем,  Маме осенний букет принесем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны вперед</li> <li>- наклоны вправо-влево</li> <li>- повороты туловищем</li> <li>- руки вверх</li> </ul>
<p><b>6. Овощи.</b>  В огород пойдем,  Урожай соберем:  - и капусту,  - и картошку,  - и морковку,  - и горох,  - огурцы и помидоры.  Будет наш салат не плох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны вперед, руки вниз</li> <li>- повороты туловищем вправо-влево, руки на поясе</li> <li>- приседания, руки вперед</li> <li>- руки вверх</li> </ul>
<p><b>7. Фрукты.</b>  Будем мы варить компот,  Фруктов нужно много, вот.  Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить.  Отожмем лимонный сок.  Варим, варим мы компот.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- левая рука «чашечкой», указательный палец правой руки «размешивает»</li> <li>- ребром одной руки постукивать по ладони другой руки</li> <li>- сжимать и разжимать кулачки</li> <li>- рука «чашечкой», пальчиком «размешиваем»</li> </ul>
<p><b>8. Перелетные птицы.</b>  Гуси серые летели,  На полянку тихо сели.  Встали, сели, встали, сели.  Лапками потопали,  Крыльями похлопали.  Встали, сели, встали, сели.  Быстро-быстро улетели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками</li> <li>- присели</li> <li>- встали, сели</li> <li>- руки на поясе, потопать</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- встали, сели</li> <li>- бег на месте, взмахи руками</li> </ul>

<p><b>9. Лес. Грибы.</b>  По тропинке мы пошли -  Белые грибы нашли.  Побежали по опушке -  Отыскали три волнушки.  А по лесу мы пошли -  На пеньке опят нашли.  На полянке мы гуляли -  И маслята собирали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны</li> <li>- бег на месте, руки на поясе</li> <li>- присели-встали</li> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны</li> <li>- маршировать</li> <li>- присели-встали</li> </ul>
<p><b>10. Посуда.</b>  Вот большой стеклянный чайник,  Очень важный, как начальник.  Вот фарфоровые чашки,  Очень хрупкие бедняжки.  Вот серебряные ложки — Покружись на  тонкой ножке.  Вот пластмассовый поднос -  Он посуду нам принес.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать, руки на поясе</li> <li>- хлопки в ладоши, удары кулачками попеременно</li> <li>- покружиться в разные стороны</li> <li>- маршировать</li> <li>- развести руки в стороны</li> </ul>
<p><b>11. Зима.</b>  На полянку, на лужок  Выпал беленький снежок.  Мы потопаем,  Мы похлопаем,  Будем руки согревать,  Будем вместе приседать.  С горки весело скатились,  Отряхнулись,  Покружились.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками сверху вниз</li> <li>- потопать</li> <li>- похлопать</li> <li>- подышать на руки</li> <li>- приседать</li> <li>- легкий бег на месте</li> <li>- имитация «отряхнуться»</li> <li>- покружиться</li> </ul>
<p><b>12. Обувь.</b>  Раз, 2, 3, 4, 5,  Будем обувь мы считать:  Туфли, тапочки, сапожки,  И ботинки, босоножки.  Раз, 2, 3, 4, 5,  Будем обувь надевать,  Будем прыгать и скакать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- хлопки ладошки-кулачки</li> <li>- загибать пальчики, начиная с мизинца</li> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны</li> <li>- прыгать</li> </ul>

<p><b>13. Мебель.</b>  Раз, 2, 3, 4,  Много мебели в квартире.  В шкаф повесим мы рубашку,  А в буфет поставим чашки  Чтобы ножки отдохнули,  Посидим чуть-чуть на стуле.  А когда мы крепко спали,  На кровати мы лежали.  Раз, 2, 3, 4,  Много мебели в квартире.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- руки вверх</li> <li>- руки вперед</li> <li>- руки на пояс</li> <li>- присесть</li> <li>- ладошки под правое ухо, потом под левое, с наклоном головы</li> <li>- маршировать</li> </ul>
<p><b>14. Тело человека.</b>  Мы хлопаем руками: хлоп, хлоп, хлоп.  Мы топаем ногами: топ, топ, топ.  Качаем головой: вот так, вот так.  Руки вбок — прыг, скок,  Влево — вправо посмотри,  Мы устали — раз, два, три.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопаем руками</li> <li>- топаем ногами</li> <li>- наклоны головой</li> <li>- прыжки</li> <li>- повороты головой</li> <li>- маршировать, сесть</li> </ul>
<p><b>15. Зимующие птицы.</b>  Вот на ветках, посмотри,  Прилетели снегири.  Крыльшками машут,  Лапками пляшут.  Правой ножкой топ, топ,  Левой ножкой топ, топ.  Крылья вниз,  Крылья вверх,  Кто поднимет выше всех.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- топать ногами</li> <li>- топать правой ногой,</li> <li>- топать левой ногой,</li> <li>- руки вниз,</li> <li>- руки вверх</li> <li>- хлопки руками над головой</li> </ul>
<p><b>16. Одежда.</b>  Жили-были в домике  Маленькие гномики.  Раз, 2, 3, 4, 5,  Стали гномики стирать.  Раз — рубашки,  Два — штанишки,  Три — носочки,  И пальтишки.  Постирали, посушили  И погладить не забыли.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- присесть</li> <li>- хлопки ладошки-кулачки</li> <li>- кулачками потереть</li> <li>- руки в стороны</li> <li>- руки на колени</li> <li>- присесть</li> <li>- руки в стороны</li> <li>- кулачками потереть, руками помахать</li> <li>- кулачком правой руки водить по ладони правой</li> </ul>

<p><b>17. Зима.</b>  На полянку, на лужок  Тихо падает снежок.  Мы потопаем,  Мы похлопаем,  Будем вместе приседать:  Раз, 2, 3, 4, 5,  Будем руки согревать:  Х - х- х- х- х</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками сверху вниз</li> <li>- потопать</li> <li>- похлопать</li> <li>- приседания</li> <li>- имитация согревания рук</li> </ul>
<p><b>18. Дикie животные.</b>  Мишка по лесу гулял,  Раз-два, раз-два,  И малину собирал.  Ну а серенький волчок,  Раз-два, раз-два,  Руки вверх и на бочок.  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать:  Прыг-скок, прыг-скок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- приседания</li> <li>-маршировать</li> <li>- руки вверх, на бочок</li> <li>- приседания</li> <li>- прыжки на месте</li> </ul>
<p><b>19. Домашние животные.</b>  Раз, 2, 3, 4, 5,  Дети учатся считать:  Раз — теленок,  Два — козленок,  Три — поросенок,  Четыре — котенок,  Пять — щенок.  Все немного подрастут,  И во двор гулять пойдут.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- хлопать в ладоши</li> <li>- наклон влево</li> <li>- наклон вправо</li> <li>- повороты туловищем вправо — влево</li> <li>- руки в стороны</li> <li>- маршировать</li> <li>- хлопать в ладоши</li> </ul>
<p><b>20. Домашние птицы.</b>  - Гуси, гуси! - Га-га-га.  - Есть хотите? - Да-да-да.  - Так летите же домой!  - Серый волк под горой,  Не пускает нас домой.  Раз, 2, 3, 4, 5,  Садитесь на места опять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взмахи руками</li> <li>- наклоны головой вперед</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- руки на пояс, наклоны туловищем в разные стороны</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- сели на места</li> </ul>

<p><b>21. Профессии.</b>  Самолетом правит летчик,  Трактор водит тракторист,  Электричку — машинист.  Стены выкрасил маляр,  Доску выстрогал столяр.  За прилавком продавец.  Кто все знает — молодец!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки в разные стороны</li> <li>- руками «поворачиваем» руль</li> <li>- маршировать</li> <li>- руки вперед, взмахи вверх-вниз</li> <li>- взмахи руками вперед — назад</li> <li>- руки на пояс, повороты туловищем</li> <li>- руки вверх</li> </ul>
<p><b>22. Инструменты.</b>  Молоток стучит: тук-тук.  Он рукам умелым друг.  А рубанок: вжик-вжик -  Не смолкает ни на миг.  Зум-зум — визжит пила,  У нее всегда дела.  Хорошо, что в мастерской  Все, что надо под рукой!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения</li>            <li>- маршировать</li> </ul>
<p><b>23. Весна.</b>  В лес отправились гулять,  Будем весело шагать.  По тропиночке пойдем  Друг за дружкой гуськом.  На носочки встали -  По лесу побежали.  Ноги выше поднимаем -  И на кочки наступаем.  И снова по дорожке  Мы весело шагаем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- приседания</li> <li>- выполнять движения</li>         <li>- маршировать</li> </ul>
<p><b>24. Зоопарк.</b>  Раз, 2, 3, 4, 5,  В зоопарк пришли опять.  Колобком свернулся еж -  Ни за что не развернешь.  За решеткой по двору  Важно скачет кенгуру.  Зайчик в домик прискакал,  От испуга задрожал.  Головой кивает слон -  Он слонихе шлет поклон.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- присели, обхватив колени</li> <li>- руки на пояс, прыжки на месте</li> <li>- руки перед собой, согнуть в кистях, прыжки на месте</li> <li>- руки на пояс, наклоны головой</li> </ul>

<p><b>25. Рыбы.</b>  Рыбка плавает в водице,  Рыбке весело играть.  Рыбка, рыбка озорница,  Мы хотим тебя поймать.  Рыбка спинку изогнула,  Крошку хлебную взяла.  Рыбка хвостиком махнула,  Рыбка быстро уплыла.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация «плавания»</li> <li>- хлопки ладонями — хлопки кулачками</li> <li>- наклоны туловищем в стороны</li> <li>- имитация «плавания»</li> </ul>
<p><b>26. Космос.</b>  Пять, 4,3,2,1,  Вот мы в космос полетим.  Мы взлетаем высоко,  Мчит ракета быстро.  Полетим мы далеко  К звездочкам лучистым.  Вокруг луны мы облетели,  Выйти в космос захотели.  В невесомости плывем  Рядом с нашим кораблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- руки поднять вверх</li> <li>- помахать руками</li> <li>- руки на пояс, наклоны</li> <li>- маршировать</li> <li>- имитация «плавания»</li> </ul>
<p><b>27. Транспорт</b>  Шуршат по дорогам  Веселые шины.  Спешат по дорогам  Машины, машины.  Пассажирский самолет  Отправляется в полет.  Загудел паровоз -  Он вагончики повез.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- руки «поворачивают» руль</li> <li>- руки в стороны, покачиваем</li> <li>- руки в кулачок, локти согнуты, движение «едет поезд»</li> </ul>
<p><b>28. Цветы.</b>  Дили-дили, дили-дили,  Колокольчики будили  Всех жуков, пауков,  И веселых мотыльков.  Дили-дили, дили-дили,  Колокольчики будили  Всех зайчат, всех ежат,  Всех ленивых медвежат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вверх, взмахи руками</li> <li>- в руках «колокольчики»</li> <li>- маршировать</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- «колокольчики»</li> <li>- приседания</li> <li>- наклоны туловища</li> </ul>

<p><b>29. Насекомые.</b>          Поднимайте плечики,          Прыгайте кузнечики:          Прыг-скок, прыг-скок.          Бабочки порхайте,          Нектар собирайте:          Вот так, вот так.          В муравейник принесли          Работяги-муравьи:          Листики, травинки,          Палочки, былинки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения</li> <li>- маршировать</li> <li>- руки на пояс, приседания</li> </ul>
<p><b>30. Школьные принадлежности.</b>          В школу мы с тобой пойдём,          И портфель с собой возьмём.          В школе будем мы читать,          В школе будем мы писать.          Физкультурой заниматься,          И трудиться и стараться.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- наклоны головой</li> <li>- сжимать и разжимать пальчики</li> <li>- приседания</li> <li>- маршировать</li> </ul>
<p><b>31. Лето.</b>          Лето, лето к нам пришло!          Стало сухо и тепло.          По дорожке напрямиком          Ходят ножки босиком.          Кружат пчёлы, выюся птицы,          Давайте веселиться!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маршировать</li> <li>- руки вверх, в стороны</li> <li>- ходьба на носках с высоко поднятыми коленями</li> <li>- взмахи руками</li> <li>- прыжки на двух ногах</li> </ul>