

Картотека физ. минуток по экологии

«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 немножко 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,
Позвочник растянули. (Потягивания - руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.

«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.

«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.)
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).

«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.)

«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 шурил 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.)

«Лоси».

На полянку вышли лоси (скрестить руки и поднять их над головой)
Дружная семья: (пальцы прямые, раздвинуты),
Папа лось идет с рогами, (шагают на месте, высоко поднимая колени),
А лосенок с рожками; (на месте переступают с носочка на носочек) (отрывая от пола только пятки),
указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами (переходят на высокий шаг с «большими рогами»);
А лосенок – ножками(повторяют шаги лосенка).

«Хомка-хомка, хомячок».

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка).

«Белочка».

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево – вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

«Мишка вылез из берлоги».

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)
К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся.

«Зайка ».

Руки перед грудью, прыжки на двух ногах:
Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал.
Указательным и средним разведенными пальцами дети изображают «ушки»:
Вдруг у зайки на макушке поднялись, как стрелки, ушки.
Дети пугливо оглядываются:
Шорох тихий раздаётся: Кто-то по лесу крадётся.
Скачут, бегут по кругу и «петляют»: Заяц путает следы, убегает от беды.
Делают большой прыжок в сторону, «сворачиваются» в клубок:
Прыгнул в бок и обернулся, и под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок - чтоб никто найти не смог

«Дятел» .

Дятел сядет на сучок: тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Дятел смотрит, где жучок, тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Над дубравой сильный град, туки-туки-так, туки-туки-так
С дуба желуди летят, туки-туки-так, туки-туки-так.
Строят хатку два бобра, тук-тук да тук, тук-тук да тук,
Без гвоздей и топора, тук-тук да тук, тук-тук да тук.

«Утром встал гусак на лапки».

Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх -вдох-выдох.)
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)
Приседанье сделал справно, (Приседания.)
Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)
Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

«Гусь» .

Гусь гуляет по дорожке, ходьба вперевалку;
Гусь играет на гармошке имитация игры на гармошке;
И гордится гармонист: руки за спину, выпятить грудь;
«Га - Га - Га! Я - гармонист!» стучит ладошкой в грудь.
«Вышли уточки на луг».
Вышли уточки на луг, кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук, ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают, Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал, р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь, ш-ш-ш. (Присели).

«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.)

«Петух» .

Шел по берегу петух, (высокий шаг, «крылья»);
Поскользнулся, («мельница»)
В речку - бух! (наклоны)
Будет знать петух,
Что впредь, (грозят указательным пальцем
правой руки);
Надо под ноги смотреть! (то же левой рукой).

«Скачет шустрая синица».

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)
Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)
И с дорожки - на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах).

«Вот под елочкой вороны».

Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

«Грибники».

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),
Наклонялись, собирали (наклоны вперед),
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

«Мы с друзьями».

Солнечным погожим днём мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка! (Ходьба 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.)
нова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)
А вокруг — так интересно! (Потягивания - руки в стороны.
Отдохнуть пора, дружок. Мы присядем на пенёк.

«Удивляемся природе»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой, сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать — обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки и садимся на скамейки

«Спал цветок и вдруг проснулся».

Спал цветок и вдруг проснулся — (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел. (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, влево, вправо.)
Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться).

«Наши алые цветки».

Наши алые цветки
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)
Тихо засыпают.

«На лугу растут цветы».

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

«Что там чудится в тумане?»

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)
Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)
Мы по берегу гуляем, Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)
Чтоб побольше их собрать,
Надо чаще приседать. (Приседания).

«Тихо плещется вода».

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)
А теперь глубокий вдох.
И садимся на песок. (Дети садятся.)

«Как приятно в речке плавать!»

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — 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.

«К речке быстрой».

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте).

«Во дворе стоит сосна».

Во дворе стоит сосна, к небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней.
(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать — раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души и на место вновь спешим. (Дети идут на места).

«Выросли деревья в поле».

Выросли деревья в поле. Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается, к небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер, закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы наклонились до земли. (Наклоны вперед.)
Вправо-влево, взад-вперед — Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)
Он их вертит, он их крутит. Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

«У реки росла рябина».

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)
А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)
Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)
Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)
Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)
Называется — пескарь. (Ходьба на месте).

«Сильный ветер сосны крутит».

Сильный ветер сосны крутит, словно самый тонкий пруттик.
Ёлки ветер клонит тоже. Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)
Вот по веткам белка мчится. Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко, ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)
А куда медведь идёт? Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)
Ну, а нам пора садиться заниматься, не лениться. (Дети садятся).

«Скачет лягушонок».

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)

Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)
Бе-бе-бе! (Приседаем.)
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

«Видишь, бабочка летает».

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
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-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

«Прыгайте кузнечики».

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики, прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем, тишину послушаем.
Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

«Муха строит дом».

Ох, ох что за гром? (Руки - к щекам, наклоны в сторону.)
Муха строит новый дом. (Движения руками, имитирующие работу с молотком.)
Молоток: стук-стук (хлопки руками перед собой),
Помогать идет петух (шаги с наклонами в стороны)

«Ветер веет над полями».

Ветер веет над полями, И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами, Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

«Солнце спит и небо спит».

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)
Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)
Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)
Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)
Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)
Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)
И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)
Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)
Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)
Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)
Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)
Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину).