***Физкультминутки***

 **(фонетико-фонематические физкультминутки)**

***Гласные звуки***

**«А, У, И, О, Э, ы»**

А – ротик шире детвора ААА (руки вверх)

У – губки хоботком тяну УУУ (руки вперед)

И – губки к ушкам растяни ИИИ (руки в стороны)

О – губки колесо ООО (руки кольцом перед собой)

Э – повторяем дружно ЭЭЭ (руки овалом сзади)

Ы – тянем мы на все лады ЫЫЫ (руки овалом спереди)

Активно работают губы. Произносим на выдохе сначала по одному звуку. Потом усложняем и произносим с движениями 2 – 3 – 4 – 5 звуков одновременно, постепенно увеличивая длину выдоха.

**«А, У»**

Мы в лес пойдем, шагаем на месте

Детей позовем: руки рупором

Ау, ау, ау! (тихо)

Никто не отзывается, корпус поворачиваем вправо – влево , рука

 «козырек»

Ау, ау, ау (громко) руки рупором.

 Работаем над силой голоса

**«О»**

Не под окном, руки в стороны, вперед;

А около руки вверх, в стороны (кругом);

Катилось О и охало дважды плавные круговые движения перед

 собой;

О охало, О охало, руки в стороны, вперед, вниз.

Не под окном, а около.

**И, А**

Тик-так, тик-так… по два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так : в полуприседе 2 наклона туловища влево и вправо;

Влево – тик , вправо – так …

Тик-так , тик-так. по 2 наклона головы влево и вправо.

«**А, О, У, И**»

Мы в лес пошли, дети маршируют на месте.

Топор нашли, остановиться, руки в «замок».

Дрова рубили : ноги на ширине плеч, руки в «замок».

- Ах! Ох! Ух! Их! энергичные наклоны с произношением

 слогов на выдохе.

**А, О, У, И**

Тик-так , тик-так . наклоны головы вправо-влево

Так ходики стучат .

Туки-так, туки-так. поочередно правой и левой рукой

Так колеса стучат дети «рисуют» круги перед собой.

Ток-ток, ток-ток. стучать кулачками друг о друга.

Так стучит молоток.

Туки-ток, туки-ток поочередно стучать правой и левой ножкой.

Так стучит каблучок. по два раза каждой ножкой

***Звонкие согласные***

**«Д, Б»**

Поглядите: боком, боком руки на поясе, шагая повернуться

 притопывая;

ходит галка мимо окон

скок-поскок в полуприседе прыжки в стороны;

да скок-поскок в полуприседе прыжки вперед-назад;

дайте булочки кусок! развести руками и сложить просящее.

**«М, Б, Д»**

Взяли, детки, белый ком сделать руками небольшой круг в воздухе

 (в наклоне вперёд) ;

Мы польём его водой, присесть, «поднимая ведро и выливая воду»

 - 2 раза;

Домик будет ледяной наклоны туловища вправо – влево, руки на

 поясе

Ком за комом мы кладём, наклоны влево-вправо, беря ком за комом и

 складывая их один на один;

Вот и вылепили дом. потянуться на носочках, руки вверх

 (большой дом)

**«Д, Б»**

Долго дятел дуб долбил повороты туловища влево и вправо

 (руки опущены, слегка отведены назад)

Клювом дятел дуб долби 2 наклона вперёд, руки на поясе

Тук, тук, тук (2 раза)

Пауков найдёт он тут

Тук, тук, тук (2 раза) 2 наклона вперёд, руки на поясе

**«Й»**

Ай-ай-ай, ай-ай-ай муравей домой бежал бег на месте;

Ой-ой-ой, ой-ой-ой ножку тонкую сломал остановиться; прижать

 ладони к щекам ритмично

 покачивая головой;

Травкой быстро обмотал ритмично сгибать и

 разгибать ножки;

В муравейник побежал бег на месте

***Свистящие звуки.***

**«С»**

У нас славная осанка- встать в струнку, руки вдоль туловища;

Мы свели лопатки. свести лопатки (руки на поясе);

Мы шагаем на носках шагаем на носках;

И пойдём на пятках. шагаем на пятках

Пойдём мягко, как лисята пройти плавно;

Ну а если надоест, то пойдём

Мы косолапо, как медведи ходят в лес. пройти «по медвежьи» руки на поясе

Во так, вот так!

**«С - С`»**

Катились колёса, колёса, руки согнуть в локтях, совершать

колеса вращательные движения вперед;

Катились колёса все влево, вращательные движения локтями назад;

все косо.

Скатились колёса на луг наклоны туловища влево – вправо, руки

 на поясе;

под откос,

И вот, что осталось от этих выпрямиться, развести руки в стороны.

колёс.

**« З »**

Зайки белые сидят присесть на корточки;

И ушами шевелят. кисти рук приставить к макушке, локти

 развести в стороны, лопатки свести;

Вот так вот так

Ушами шевелят движения кистями рук;

Зайкам холодно сидеть встать, ручки встряхнуть, расслабить;

Надо лапки им погреть поглаживающие движения обеих рук

Вот так, вот так, (поочередно);

Надо лапки им погреть

Зайкам холодно стоять руки на пояс;

Надо зайкам поплясать потопать на месте

Вот так, вот так, поочередно выставлять вперед

Надо зайкам поплясать правую и левую ножки.

**«Ц»**

Цапля серая носатая руки к носу;

Целый день стоит, как статуя руки на пояс, лопатки свести;

На одной ноге постой-ка , руки на поясе поднимаем левую ножку;

Если ты солдатик стойкий.

А теперь постой на правой, руки на поясе, поднимаем правую ножку;

Если ты солдатик бравый.

Цапля серая носатая, на двух ножках, руки к носу

Целый день стоит, как статуя. руки на пояс.

***Шипящие звуки***

**«Ш»**

Носом – вдох, а выдох – ртом , шумный вдох, тихий выдох;

Дышим глубже, а потом – шумный вдох, задержать дыхание,

 тихий выдох;

Шаг на месте не спеша: вдох;

«Мама моет малыша.» на выдохе

**«Ш»**

По ровненькой дорожке, наклон туловища влево;

По ровненькой дорожке наклон вправо;

Шагают наши ножки шаг на месте;

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам, руки на поясе, прыжки в стороны;

по камушкам руки на поясе, прыжки вперед – назад;

по камушкам, в ямку – бух! присесть.

**«Ж»**

Жили-были три пингвина руки на поясе, наклоны туловища

вправо-влево

Пик, Пак, Пок хлопать в ладоши;

Хорошо и дружно жили ладошка поглаживает ладошку;

Пик, Пак, Пок хлопать в ладоши;

Чтобы жить все время дружно руки на поясе, наклоны туловища

вправо-влево.

Уступать друг другу нужно ладошка поглаживает ладошку.

**«Ч»**

Захотела рыба-меч руки в стороны , перед собой, вверх ,

Воду на двое рассечь руки соединить над головой;

Раз – сечет, два – сечет , ритмично опускать и поднимать руки

вниз-вверх;

А вода себе течет плавно опустить руки вниз через стороны

покачать из стороны в сторону.

**«Щ»**

Этой щеткой чищу зубы, одна рука на поясе, другой «чистим зубки»;

Этой щеткой – башмаки наклон туловища вниз «чистим башмаки»;

Этой щеткой чищу брюки наклоны туловища в стороны ;

Все три щетки мне нужны руки в стороны, вверх, перед собой, прижать

прижать к груди, перед собой.

**Cонорные звуки**

**«Р-Рь»**

Ручеек в лесу бежал руки на поясе, повороты туловища;

И зайчонка повстречал:

Тра-та-та, тра-та-та - постукиваем ладонями по ногам ;

Зайка лапками стучал.

Ручеёчек вторит зайке:

- дзынь-дзынь-дзынь, ритмично «выбрасываем» пальчики из

Дзынь-дзынь-дзынь. сжатого кулака, поднимая руки вверх;

Колокольчик их услышал:

Динь-динь-динь, плавно покачивать головой вперед-назад,

Динь-динь-динь. вправо-влево;

Белочка спустилась с ветки ручки на поясе, прыжки на месте

И орешками – хрум-хрум. ритмично щелкаем пальцами(хлопаем в

ладоши);

Ах , какой поднялся шум! руки на поясе, топаем ногами.

**«Л-Ль»**

Кач-кач-кач,кач-кач-кач . ритмично покачиваем «куклу» на руках;

Лены слышен плач.

Кукла неваляшка не ложиться, не сидит, руки на поясе, наклоны туловища в Сильно качается, весело звенит: вправо-влево, приседание;

Дили-дили-дили-дон – ритмичное покачивание из стороны в

Слышен всюду звон. сторону;

Плакать Леночка устала, хлопаем в ладоши ;

И сама качаться стала: руки на поясе, наклоны туловища с

Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач. опорой то на правую, то на левую ногу

**«Р-Л, Рь-Ль»**

Станем мы деревьями сильными, большими. руки на поясе;

Ноги – это корни их расставим шире. имитация движений;

Тело наше – ствол могучий. он чуть – чуть качается имитация движений

И своей верхушкой острой в небо упирается. руки в стороны, вверх

Пальцы веточками будут, руки опустить, пальцы растопырить;

листья закрывают их. «надеваем листочек» на каждый пальчик ; Как придет за летом осень правая рука вверх, левая рука вверх;

разлетятся в миг. плавно опускаем руки, трясем кистями рук.

**Примеры лексических физкультминуток**

**«Овощи и фрукты»**

Овощи и фрукты – наклониться вниз, достать до пола руками (огород)

выпрямиться, потянуться руками вверх (сад);

вкусные продукты . погладить правой рукой по животику, затем левой

рукой;

в огороде наклоны вниз, достать руками до пола (собираем

урожай на грядках);

и в саду выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем

урожай в саду)

для еды я их найду погладить правой рукой по животику, затем левой

рукой;

«**Осень», «Лес»**

Мы – листики осенние руки вверх, покачивающие движения влево-вправо;

На веточках сидели присесть, взмахивая руками;

Дунул ветерок – встать, взмах руками вперед;

И мы полетели. легкие взмахи руками;

Летели , летели. легкие взмахи руками;

И на землю тихо сели. медленно присесть.

**«Грибы и ягоды»**

Мы с друзьями в лес пойдем, шагаем на месте;

В лес пойдем.

Грибы, ягоды найдем, мы найдем наклоны туловища к правой – левой ногам;

Их в корзинки соберем имитация движений;

Покричим в лесу: «Ау – ау»! руки рупором ко рту;

Эхо там живет в бору . правую руку на пояс, левую к уху, наклон

туловища влево и наоборот.

**«Детский сад»**

Сначала буду маленьким, присесть на корточки;

К коленочкам прижмусь. обхватить руками колени, наклонить голову;

Потом я вырасту большим постепенно выпрямиться;

До лампы дотянусь. встать на носочки, потянуться вверх за ручками.

**«Игрушки»**

Кач-кач-кач,кач-кач-кач . ритмично покачиваем «куклу» на руках;

Лены слышен плач.

Кукла неваляшка не ложиться, не сидит, руки на поясе, наклоны туловища в

Сильно качается, весело звенит: вправо-влево, приседание;

Дили-дили-дили-дон – ритмичное покачивание из стороны в

Слышен всюду звон. сторону;

Плакать Леночка устала, хлопаем в ладоши ;

И сама качаться стала: руки на поясе, наклоны туловища с

Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач. опорой то на правую, то на левую ногу.

**«Птицы»**

Птички летали, крыльями махали бег на месте, плавные взмахи руками;

На деревьях вместе птички отдыхали плавно приседать и вставать, поднимая

и опуская руки

«**Части тела**»

Мы руками хлопаем : хлоп – хлоп – хлоп хлопаем в ладоши;

Мы ногами топаем: топ – топ – топ ногами топаем;

Кулаками постучим : тук – тук – тук стучим кулак об кулак;

Повернемся и молчим. повернуться кругом,

остановиться, закрыть рот

ладошкой

**«Зима»**

Мы зимой в снежки играем, мы играем. имитация лепки снежков;

По сугробам мы шагаем, мы шагаем. шагаем, высоко поднимая

колени;

И на лыжах мы бежим, мы бежим. пружинистые движения на

на месте, широкие взмахи руками,

руки согнуты в локтях;

на коньках по льду скользим, мы скользим. плавные пружинистые движения

руки согнуты в локтях;

И снегурку лепим мы, лепим мы . соответствующие движения;

Гостью-зиму любим мы, любим мы. развести руки в поклоне и поставить

на пояс.

**«дикие животные»**

**«Белочка»**

Физзарядкой ей не лень заниматься каждый день руки в стороны, вверх, в

стороны, вниз;

с одной ветки, прыгнув влево на сучок она присела руки на поясе, прыжок

влево, присесть;

вправо прыгнула потом, встать, руки на поясе

прыжок вправо;

покружилась над дуплом . покружиться на месте .

**«Деревья»**

Станем мы деревьями сильными, большими. руки на поясе;

Ноги – это корни их расставим шире. имитация движений;

Чтоб держали дерево падать не давали

Из глубин земли воду добывали. наклоны вниз;

Тело наше – ствол могучий. он чуть – чуть качается имитация движений

И своей верхушкой острой в небо упирается. руки в стороны, вверх,

Наши руки – это ветви. Крону образуют. соединить вместе ладони

Вместе им не страшно, когда ветры дуют. «покачать ветвями»

Пальцы веточками будут, руки опустить,

пальцы растопырить;

листья закрывают их. «надеваем листочек»

на каждый пальчик ;

Как придет за летом осень правая рука вверх,

левая рука вверх;

разлетятся в миг. плавно опускаем руки, трясем кистями рук.

**«Дом и его части»**

Стук-стук молотком сидя на корточках и стучать кулачками по полу;

Строим, строим новый дом. медленно встать;

Ты пила пили быстрей, руками изображаем движение пилы

Строим домик для людей руки соединяем над головой, изображая крышу.



**Пальчиковые игры**

(поочерёдно загибаем пальчики)

Этот пальчик — в лес пошёл,

Этот пальчик — гриб нашёл,

Этот пальчик — занял место,

Этот пальчик — ляжет тесно,

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

**Пальчиковая гимнастика**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветрок!

Здравствуй, маленькй дубок!

Мы живём в родном краю,

Всех я вас – люблю!

\* \* \*

Загибают пальчики ребенка и приговаривают:

Раз, два, три, четыре, пять,

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

**Зайчик (игра с мягкой игрушкой)**

Раз-два-три-четыре-пять, Взять игрушку, потрясти

Вышел зайчик поскакать. Вверх-вниз

Огляделся, Вращать голову

Повертелся, Вращать игрушку

Посмотрел наверх и вниз Наклонить вперед-назад

Пробежался, Бежать

Забоялся.... Спрятать за спину

Где ты, зайчик, отзовись! Показать

\* \* \*

(перебирая пальчики, приговариваем)

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папенька,

Этот пальчик — маменька,

Этот пальчик — Ванечка.

**Кулачок-Ванюша**

Ванька-встанька,

Ванька-встанька

спрятать большой палец в кулак

Просыпайся, улыбайся.

постучать по кулаку пальчиком ребёнка

Тук-тук, тук-тук. - \* -

Ванька-встанька тут как тут!

Большой палец выскакивает из кулака

\* \* \*

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошащие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп и спать легли.

\* \*\*

(загибаем пальчики)

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лёг в кровать,

Этот пальчик лишь вздремнул,

Этот пальчик уж заснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише! Тише, не шумите!

Солнце красное взойдёт,

Утро ясное придёт.

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать!

(пальчики разгибаются)

\* \* \*

Переборы пальчиков

У белого котенка мягкие лапки.

Но на каждой лапке коготки-царапки!

Поглаживаем пальчики, перебирая. Затем попеременно то мягкой кисточкой, то жесткой щеткой.

\* \* \*

У меня пропали ручки. Спрятать за спину

Где вы, рученьки мои?

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять! Показать то же с глазками, ушками, носиком

\* \* \*

(большой пальчик соединяют поочередно с каждым пальчиком)

- Пальчик-мальчик,

Где ты был?

- С этим братцем

В лес ходил.

С этим братцем

Щи варил,

С этим братцем

Кашу ел.

С этим братцем

Песни пел!

А с этим пальцем что делал?

Взрослый поочередно показывает на все пальцы одной руки, пальчик, который остался, ребенок сам показывает, что с ним делал.

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот - резал.

Этот - ел.

Ну, а этот - лишь глядел!

**Игра-спектакль**

Динь-динь-бом,

Динь-динь-бом --«позвенеть» у правого уха

Ходит кошка с бубенцом.

Мыши сразу услыхали. -- руку к левому уху

Динь-бом, динь-бом.

Быстро в норку убежали -- бежать пальцами по столу

Динь-бом, динь-бом.

Затворили крепко дверь -- спрятать руки под стол

Динь-бом, динь-бом.

Не поймаешь их теперь. --погрозить пальчиком

Динь-бом, динь-бом.

\* \* \*

Этот пальчик хочет спать,

этот пальчик – прыг в кровать,

этот пальчик прикорнул,

этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора

**Паучёк**

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)

Дождик с неба вдруг полил,

(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,

(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползёт опять,

("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

**Рыбки**

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

Пять маленьких рыбок играли в реке,

(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)

Лежало большое бревно на песке,

(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)

И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"

(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."

(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

А третья сказала: "Мне хочется спать!"

(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!

(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уплывают.)

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

\* \* \*

Ивану-большому — дрова рубить,

Ваське-указке — воду носить,

Мишке-среднему — печку топить,

Гришке-сиротке — кашу варить,

А крошке Тимошке — песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать.

\* \* \*

Будут пальчики вставать,

Наших деток одевать.

Встали пальчики - ура!

Одеваться нам пора.

\* \* \*

Ладушки-ладошки

Хлопали в ладошки

Хлопали в ладошки (хлопаем в ладоши)

Отдохнем немножко (руки на колени).

\* \* \*

Кашку варили

Ложечкой мешали

Куколку кормили

Кошечке давали. (указательным пальчиком водим по ладошке)

\* \* \*

Кулачки сложили

Кулачками били

Тук-тук тук да тук

Тук-тук тук да тук (стучать кулачками друг о друга)

\* \* \*

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

Этот пальчик для того, чтоб показывать его!

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

\* \* \*

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься:

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата - втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.

\* \* \*

Шла кукушка

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,

(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,

(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол - бух!

(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять (девять, восемь) мух!