

Примеры практического материала для речевых физкультминуток.

(фонетико-фонематические физкультминутки)

Гласные звуки

«А, У, И, О, Э, ы»

А – ротик шире детвора ААА
У – губки хоботком тяну УУУ
И – губки к ушкам растяни ИИИ
О – губки колесо ООО
Э – повторяем дружно ЭЭЭ
ы – тянем мы на все лады ЫЫЫ

руки вверх
руки вперед
руки в стороны
руки кольцом перед собой
руки овалом сзади
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

«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

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)	

Свистящие звуки.

«С»

У нас славная осанка- туловища;	встать в струнку, руки вдоль
Мы свели лопатки. на поясе);	свести лопатки (руки
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 медвежьим»
руки на поясе	
Во так, вот так!	

«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

С - С`»

Катились колёса, колёса, колеса	руки согнуть в локтях, совершать вращательные движения вперед;
Катились колёса все влево, все косо.	вращательные движения локтями назад;
Скатились колёса на луг на поясе;	наклоны туловища влево – вправо , руки
под откос,	
И вот, что осталось от этих колёс.	выпрямиться, развести руки в стороны.

«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
Целый день стоит, как статуя
На одной ноге постой-ка ,
ножку;
Если ты солдатик стойкий.
А теперь постой на правой,
ножку;
Если ты солдатик бравый.
Цапля серая носатая,
Целый день стоит, как статуя.

руки к носу;
руки на пояс, лопатки свести;
руки на поясе поднимаем левую

руки на поясе, поднимаем правую

на двух ножках, руки к носу
руки на пояс.

Шипящие звуки

«Ш»

Носом – вдох, а выдох – ртом ,
Дышим глубже, а потом –
дыхание, тихий

шумный вдох, тихий выдох;
шумный вдох, задержать

Шаг на месте не спеша:
«Мама моет малыша.»

выдох;
вдох;
на выдохе.

«Ш»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам,
стороны;
по камушкам
назад;
по камушкам, в ямку – бух!

наклон туловища влево;
наклон вправо;
шаг на месте;

руки на поясе, прыжки в

руки на поясе, прыжки вперед –

присесть.

«Ч»

Захотела рыба-меч
,
Воду на двое рассечь
Раз – сечет, два – сечет ,
руки

А вода себе течет
стороны

руки в стороны , перед собой, вверх

руки соединить над головой;
ритмично опускать и поднимать

вниз-вверх;
плавно опустить руки вниз через

покачать из стороны в сторону.

«Ж»

Жили-были три пингвина

Пик, Пак, Пок
Хорошо и дружно жили
Пик, Пак, Пок
Чтобы жить все время дружно

Уступать друг другу нужно

руки на поясе, наклоны туловища
вправо-влево
хлопать в ладоши;
ладошка поглаживает ладошку;
хлопать в ладоши;
руки на поясе, наклоны туловища
вправо-влево.
ладошка поглаживает ладошку.

«Щ»

Этой щеткой чищу зубы,
зубки»;
Этой щеткой – башмаки
башмаки»;
Этой щеткой чищу брюки
Все три щетки мне нужны
прижать

собой.

одна рука на поясе, другой «чистим
наклон туловища вниз «чистим
наклоны туловища в стороны ;
руки в стороны, вверх, перед собой,

прижать к груди, перед

«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 слышал:	
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

«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
палец ;	Как придет за летом осень
правая рука вверх, левая рука вверх;	
разлетятся в миг.	плавно опускаем руки, трясем

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.	

(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 животу, 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

кистями рук.

саду)

для еды я их найду
левой

погладить правой рукой по животику, затем
рукой;

«Осень», «Лес»

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

	туловища влево и наоборот
Мы с друзьями в лес пойдем, В лес пойдем.	шагаем на месте;
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	

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.

«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.	

«Птицы»

Птички летали, крыльями махали	бег на месте, плавные взмахи
руками;	
На деревьях вместе птички отдыхали	плавно приседать и вставать,
поднимая	
	и опуская руки.

«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.

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.

«дикие животные»

«Белочка»

Физзарядкой ей не лень заниматься каждый день
вверх, в

с одной ветки, прыгнув влево на сучок она присела
прыжок

вправо прыгнула потом,
поясе

покружилась над дуплом .
месте .

руки в стороны,

стороны, вниз;
руки на поясе,

влево, присесть;
встать, руки на

прыжок вправо;
покружиться на

Дом и его части»

Стук-стук молотком
кулачками по полу;
Строим, строим новый дом.
Ты пила пили быстрее,
пилы
Строим домик для людей
изображая крышу.

сидя на корточках и стучать
медленно встать;
руками изображаем движение
руки соединяем над головой,