

## Физминутки про медведя

**Цель:** снятие утомляемости и сонливости детей, восстановление физических сил дошкольников.

### Физминутка «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. (Дети садятся.)



### Физминутка Мишка

Топай, мишка, (топаем ногами)

Хлопай, мишка. (хлопаем в ладоши)

Приседай со мной, братишка, (приседаем)

Лапы вверх, вперед и вниз, (движения руками)

Улыбайся и садись.

## **Мишки по лесу гуляли**

Мишки по лесу гуляли, (идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так (ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так. (собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так (гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так

Лапки кверху поднимали. (выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)

## **Физкультминутка Мишка**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты  
влево и вправо.)  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения  
головой.)

Наклонился взад-вперёд,  
Вот он по лесу идёт. (Наклоны  
вперёд-назад.)

К турнику я подхожу,  
Перекладину беру,  
Мышцы дружно напрягаю,

Стройным, крепким быть желаю!  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступайте к тренировкам!

### **Физминутка Мишка косолапый**

Мишка косолапый

По лесу идет (Руки в стороны, наклоны вправо-влево)

Шишки собирает (Наклоны вперед)

И в карман кладет. (Руки на пояс)

Вдруг упала шишка (Руки вверх, потрясти над головой)

Прямо мишке в лоб. (Обе руки на лоб)

Мишка рассердился (Помахать кулачками)

И ногами топ-топ. (Топаем ногами)

### **Физминутка Три медведя**

Три медведя шли домой (Дети шагают на месте вперевалочку)

Папа был большой-большой. (Поднять руки над головой, потянуть вверх)

Мама с ним поменьше ростом, (Руки на уровне груди)

А сынок — малютка просто. (Присесть)

Очень маленький он был, (Присев, качаться по-медвежьи)

С погремушками ходил. (Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Дети имитируют игру с погремушками)

С погремушками ходил.

### **Мишка**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. (Вращение головой)

Наклонился назад, вперед (Наклоны туловище)

Вот он по лесу идёт (Ходьба)

Мишка до пяти считает

Мишка гири поднимает (имитирующее упражнение «поднимаем гири»).

## **Подвижные игры**

### У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напивают песенку:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
Медведь посыл  
На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, Медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песенкой.

### Медведь и пчелы

Цель: закреплять в речи произношение звука ж; формировать умение сочетать образно-игровые движения с произношением текста.

Ход игры.

Выбирается «медведь», остальные дети «пчелы».

«Медведь» находится в берлоге (специально отведенном месте).

«Пчелки» летают по площадке, педагог говорит:

В ясный, солнечный денёк,

Весело порхая,

Собирает мёд

Пчёлка полевая.

У пчелы полно забот:

Над цветком пчела кружит,

Добывать ей надо мёд,

Про дела свои жужжит –

Жу-жу-жу-жу.

Друг за другом полетели –

ж-ж-ж,

Дружно песенку запели –ж-ж-ж:

Дети «пчелы» произносят:

- Я устали не знаю – ж-ж-ж,

Среди цветков летаю – ж-ж-ж,

И мёд там собираю – ж-ж-ж.

Педагог предупреждает «пчелок»:

Осторожно, пчёлки!

Здесь медведь за ёлкой.

В улей улетайте

И свой мёд спасайте.

«Медведь» выбегает из берлоги и догоняет «пчелок».