



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ



НЕЖИВАЯ ПРИРОДА

Дождь

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей! *(махи руками над головой)*

Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей! *(руки на пояс, приседания)*

И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт! *(руки вверх и наклоны туловища вперед и в стороны)*

А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт. *(махи руками сверху вниз)*

Дождь! Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам

Расколоться по домам! *(Шагаем на месте.)*

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек. *(Прыжки на месте.)*

Град! Град! Сыплет град,

Все под крышами сидят. *(Присели, хлопки в ладоши.)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. *(Шагаем на месте.)*

Ветер

Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок всё тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

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.)*



Дождь

Капля - раз, капля - два, *(Хлопки руками на каждое слов.)*
Очень медленно сперва,
А потом, потом, потом – *(Бег)*
Все бегом, бегом, бегом.
Стали капли поспевать, *(Хлопки руками на каждое слово)*
Капля каплю догонять.
Кап-кап, кап-кап. *(Свободные движения пальчиками)*
Зонтики скорей раскроем, *(Соединить руки над головой)*
От дождя себя укроем.
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 рукам.)*
А теперь поплыли дружно.
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)*
И отправились домой.

Луна

В небе плавает луна. *(Плавные покачивания влево и вправ)*
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять *(Хлопки в ладоши)*
Можем мы луну достать. *(Руки вверх)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять — *(Хлопки над головой)*
И пониже перевесить. *(Руки вниз)*
Десять, девять, восемь, семь - *(Ходьба на месте)*
Чтоб луна светила всем. *(Дети тихо садятся)*



Море



Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями)*
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками)*
Море волнуется
Море волнуется — раз! *(Шагаем на мест.)*
Море волнуется - два! *(Наклоны туловища влево-вправо)*
Море волнуется — три! *(Повороты туловища влево-вправо)*
Морская фигура, замри! *(Присели)*

Речка

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 быстреей.
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.

ВРЕМЕНА ГОДА

В году четыре времени (показать 4 пальца правой руки)

И все они дружны (ладони обхватывают друг друга).

И эти четыре времени (обхватывают 4 пальца левой руки).

Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу).

Зимой год начинается, все снегом покрывается (присесть, развести руки в стороны).

Весною продолжается, листочки появляются. (изобразить руками листья).

Летом солнце греет, (руки вытянуть вверх)

А листья зеленеют (слегка покачивать ладонями).

Осенью листва желтеет, ветерок сорвет ее (руки опустить вниз, качать из стороны и сторону)

И по полям развевает.

А после осени опять зима год будет продолжать. (ходьба на месте).

ЗИМА

На улице зима, (руки в стороны)

И стало холоднее. (обнять себя руками)

Теперь одежда нам

Нужна теплее. (движение указательным пальцем)

Чьи варежки? – Мои! (показать ладони)

Чья шапочка? – Моя! (ладони на голову)

Чей шарфик? – Мой! (ладони на шею)

Пойдем гулять скорей с тобой. (ходьба на месте)

Чтобы ножки не замерзли-

Мы потопаем. (топать ногами)

Чтобы ручки отогрелись

Мы похлопаем. (хлопать руками)

А чтобы было веселее,

Мы снежки лепить начнем. (имитация лепки снежков)

Будим весело играть, (кидание снежков)

Хорошо зимой гулять. (руки в стороны)



ВЕСНА

Солнце засветило, *(руки через середину поднять)*
Сугробы растопило. *(руки через середину опустить)*
Теплую погоду принесла весна. *(руки в сторону)*
Грачи к нам прилетают, *(махи руками)*
И еж с медведем знают: *(руки прижать к груди, голову опустить, руки поднять вверх, чуть в стороны, указательный палец приставить ко лбу)*
Пора им просыпаться, *(подтянуться, посмотреть по сторонам)*
Весною любоваться!



ЛЕТО

Летней жаркою порой *(ходьба на месте)*
Пойдем на речку мы с тобой!
Будем плавать, загорать, *(имитация плавания)*
Землянику собирать. *(имитация сбора ягод в ладонь)*
Слушать, как поёт соловей, *(приставить ладонь к правому уху)*
Как журчит прозрачный ручей, *(приставить ладонь к левому уху)*
Наблюдать, как возле водицы *(присесть на корточки, соединить в горизонтальном положении два кулака, развести в разные стороны указательные и средние пальцы)*
Стрекоза резвится

ОСЕНЬ

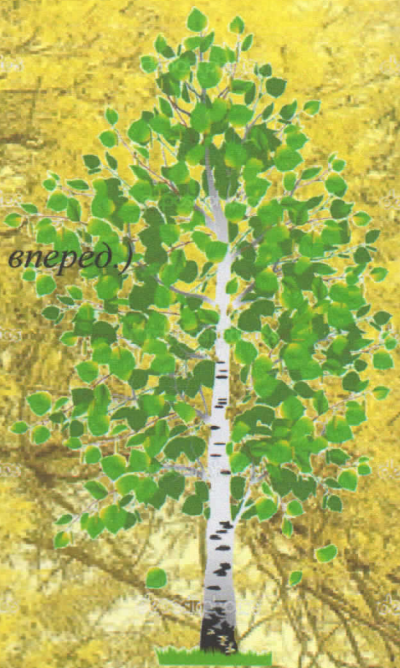
Оранжевый, желтый, красный *(указательным пальцем махнуть влево, посередине, вправо)*
Листья осенние, вы так прекрасны! *(развести руки в стороны)*
Ветер вас в танце кружит, *(руки поднять вверх и покружиться)*
Дождик с вами дружит, *(пожать руки рядом стоящему)*
Жаль только птицы на юг улетают. *(махи руками)*
И как красива осень, *(развести руки в стороны)*
Грачи с ласточкой не знают *(помахать головой).*



ДЕРЕВЬЯ

Березка

Мы березку посадили, *(Выпрямиться за столом.)*
Мы водой ее полили, *(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*
И березка подросла, *(Встать за столом.)*
К солнцу ветки подняла, *(Руки вверх.)*
А потом их наклонила *(Руки вниз, спина прямая.)* —
И ребят благодарила. *(Поклоны головой, сесть.)*
Ветер тихо клен качает
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. *(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*



Дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. *(Потягивания — руки вверх.)*
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил. *(Потягивания — руки в стороны.)*
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! *(Наклоны вперёд.)*
Вот лягушка поскакала,
Здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. *(Прыжки на месте.)*
Ну, а мы пройдем немного.
Поднимаем выше ногу! *(Ходьба на месте.)*
Походили, порезвились,
И на травку опустились!

Ёлка

Наша ёлка велика *(круговое движение руками)*,
Наша ёлка высока *(встать на носочки)*,
Выше мамы, выше папы *(присесть и встать на носочки)*,
Достаёт до потолка *(потянуться)*.
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!
За дровами мы идём
За дровами мы идём
И пилу с собой несём. *(Ходьба.)*
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить. *(Дети делают движения, повторяющие движения тильщиков.)*
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. *(Дети делают движения, словно колят дрова.)*
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны.)*
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся.)*



Кедр

На поляне кедр могучий
Задевает кроной тучи.
Рядом с ним растет сосна,
К небу тянется она. *(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)*
Мы внизу грибочки ищем
И в траве усердно рыщем.
Раз — грибок и два — грибок,
Положи их в кузовок. *(Наклонится вперед и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)*

Клён

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клён.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

Лесная лужайка
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

(Ходьба с высоким подниманием коленей.)



Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. *(Потягивания - руки вверх.)*
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. *(Наклоны в стороны.)*
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую. *(Дети машут руками, изображая ветер.)*

ЖИВОТНЫЕ

Слон

В зоопарке ходит слон,
Уши, хобот, серый он. *(Наклоны головы в стороны.)*
Головой своей кивает, *(Наклоны головы вперед.)*
Будто в гости приглашает. *(Голову прямо.)*
Раз, два, три — вперед наклон,
Раз, два, три — теперь назад. *(Наклоны вперед, назад.)*
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. *(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся.)*



Зайчата

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте)*
Вот лиса идет по лесу.
Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте)*
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперед)*
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте)*
Тренировки помогают!

Дикие животные

Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой. *(Дети идут по кругу друг за другом)*
За мамой-лосихой топал лосенок, *(Идут, громко топая)*
За мамой-лисицей крался лисенок, *(Идут крадучись)*
За мамой-ежихой катился ежонок, *(Передвигаются в глубоком приседе)*
За мамой-медведицей шел медвежонок, *(Передвигаются в глубоком приседе)*
За мамой-белкой скакали бельчата, *(Скачут на носочках, согнув руки перед грудью)*
За мамой-зайчихой — косые зайчата, *(Скачут, сделав «ушки» из ладоней)*
Волчица вела за собою волчат. *(Идут на четвереньках)*
Все мамы и дети напиться хотят. *(Идут на четвереньках)*



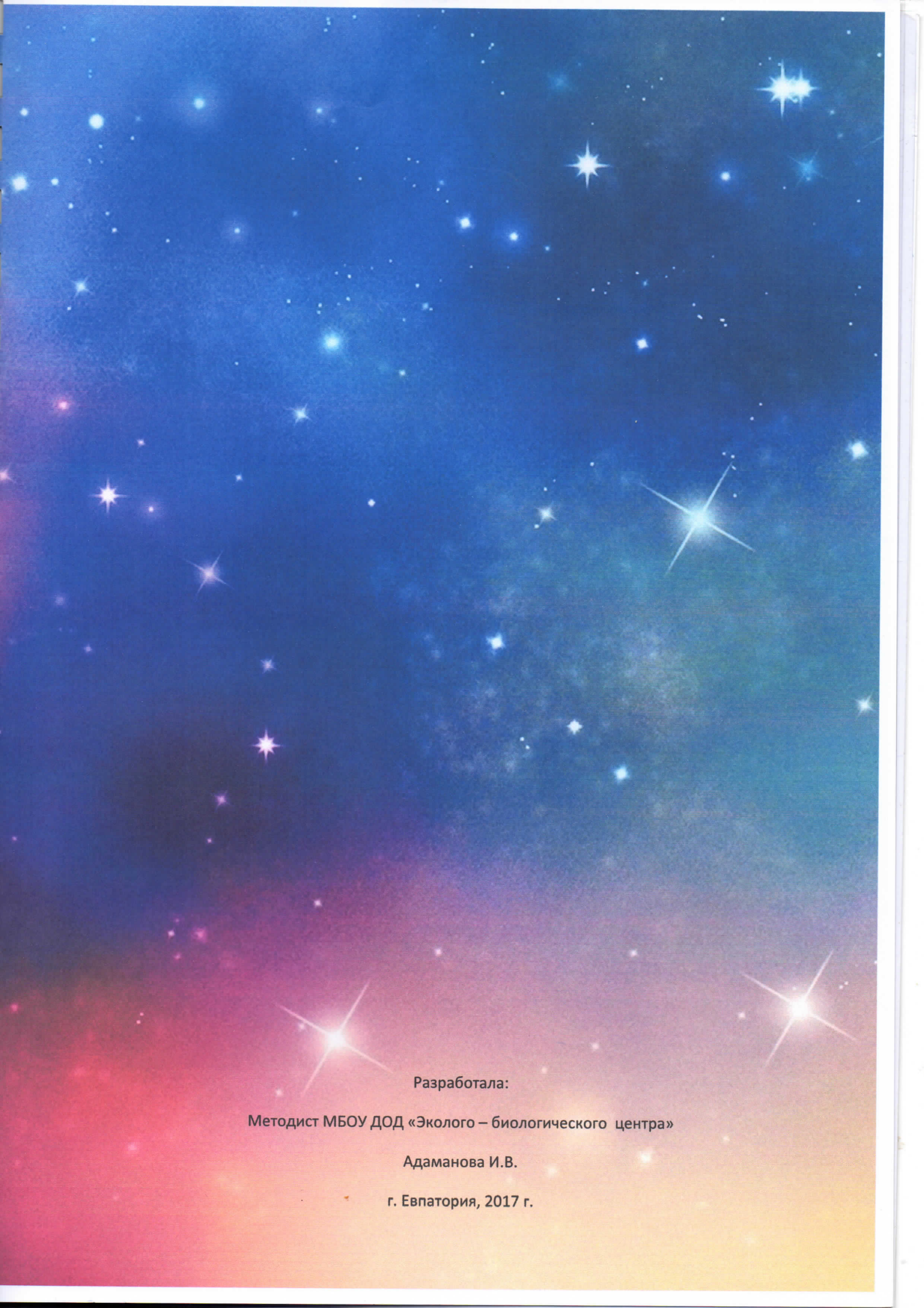
Беличья зарядка

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка. *(Потянуться.)*
Жили дружно, не тужили и с зарядкою дружили. *(Прыжки на двух ногах.)*
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру: *(Руки поднести к ушам.)*
За уши лапками хватались,
И вправо-влево наклонялись. *(Наклоны в стороны.)*
Дружно хлопали в ладошки *(Хлопки в ладоши.)*
И тянулись, словно кошки. *(Круговые движения руками, потянуться.)*
Ножками топали, *(Ходьба на месте с притопом.)*
Глазками хлопали, *(Поморгать глазами.)*
Головками крутили, *(Повороты головы в стороны.)*
Друг за другом вслед ходили. *(Ходьба на месте)*

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.)*





Разработала:

Методист МБОУ ДОД «Эколого – биологического центра»

Адаманова И.В.

г. Евпатория, 2017 г.