

Картотека физминуток  
по грамоте  
для детей старшего дошкольного возраста



Материал подготовила: воспитатель высшей кв. категории  
Петренко Е.А.

Физкультминутка может проводиться и в форме психофизической гимнастики, когда дети жестами, мимикой и движениями изображают состояние разных животных.

Звуки С, З, Ш, Ж

### Волшебник

Дети имитируют движения.

В лес пришел волшебник злой,

Он ужасный и большой.

Он руками замахал

И зверей заколдовал.

Но пришли друзья-детишки,

Озорные шалунишки,

Стали думать и решать,

Как заданья выполнять.

Наконец они решили

И зверей освободили.

А теперь, друзья, - плясать,

Нам не надо унывать.

## Звуки С-З

### Светофор

Педагог изображает светофор, держа в руках красный, желтый и зеленый круги.

Дети имитируют езду на автомобиле в соответствии с «показаниями» светофора.

Заучи закон простой:

Красный - ясно, путь опасный!

Желтый - тоже подожди!

А зеленый впереди - проходи!

## Звуки Р-Рь

### Вороны

Проговаривание стихотворения с имитацией движений.

Возле елочки зеленой  
Скачут, каркают вороны.  
Из-за корочки подрались,  
Во все горло разорались:  
Кар-кар-кар!  
Вдруг собаки выбегают,  
Ворон крикливых разгоняют.

## Звук Ч

Дети сопровождают стихи имитацией всех движений.

Чок-чок-чок,  
Ручки на бочок,  
Девочки и мальчики  
Прыгают как мячики.  
Ножками топчут,  
Всело хохочут.

## Звук Ч

### Чижик

Дети ходят по кругу, один ребенок, изображающий чижику, находится в центре круга.

Чижик в клеточке сидел.

Чижик печально песню пел:

- Миленькие деточки,

Откройте мою клеточку.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу,

Я на воле жить хочу,

Дети клетку открывают,

Чижа на волю выпускают.

## Звуки П-Пь

### Зайчата

Дети выполняют движения согласно тексту стихотворения.

Мы, как серые зайчата,  
Прискакали на лужок.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Ветер травушку качает,  
Влево - вправо наклоняет,  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.  
Прыг-скок, прыг-скок.

## Звуки П-Пь, Т-ТЬ

### Считалка

Раз-два - все вставайте,  
Три, четыре - приседайте,  
Пять, шесть - повернись,  
Семь, восемь - улыбнись,  
Девять, десять - не зевайте,  
Свое место занимайте!

## Звуки Т, Лъ

Топали да топали,  
Дотопали до тополя,  
До тополя дотопали,  
Да ноги-то оттопали.

## Звуки К-Къ, Ч-ТЬ

### Кузнечики

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Прыгать на носках легко.

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгать на носках легко.

## Звуки К-Х

Мы расправили все спину  
И свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.

## Звук Сь

### Утро

Дети называют действия и показывают их с помощью жестов.

Просыпайся!

Поднимайся!

Умывайся!

Обливайся!

Вытирайся!

Одевайся!

Собирайся!

И прощайся!

- Просыпаюсь!

- Поднимаюсь!

- Умываюсь!

- Обливаюсь!

- Вытираюсь!

- Одеваюсь!

- Собираюсь!

-Я прощаюсь!

## Звук Н

### Ножки

Хлопаем в ладошки –  
Пусть попляшут ножки.  
Пусть попляшут ножки  
По ровненькой дорожке.  
Ножки накрест - опускайся  
И команды дожидайся!  
А когда скажу: «Вставай»,  
Им рукой не помогай.  
Ножки вместе, ножки врозь,  
Ножки прямо, ножки вкось,  
Ножки здесь и ножки там,  
Что за шум и что за гам?

## Звуки Л-Ль

Буквой Л расставим ноги.  
Словно в пляске, -руки в боки.  
Наклонились влево - вправо,  
Влево - вправо.  
Получается на славу.  
Влево - вправо,  
Влево - вправо.

## Звуки Ш-Ж

### Жук

Я нашла себе жука  
На большой ромашке.  
Не хочу держать в руках –  
Пусть лежит в кармашке.  
Ой, упал, упал мой жук,  
Нос испачкал пылью.  
Улетел зеленый жук,  
Улетел на крыльях.  
Дети выполняют действия в соответствии с текстом.  
На лужайке, на ромашке  
Жук сидел в цветной рубашке.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу  
Я с ромашками дружу,  
Тихо по ветру качаюсь,  
Низко, низко наклоняюсь.

## Звуки Л-Ль, Р

### Лягушки

Дети выполняют действия в соответствии с текстом.

На болоте две лягушки,

Две зеленые подружки.

Рано утром умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо - влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям - физкультпривет!

## Звук Р

Дети имитируют движения по тексту.

Руки в сторону, в кулачок,

Разжимай и на бочок.

Правой вверх и левой вверх,

В стороны и накрест.

Тук, тук, тук, тук, тук, тук,

Повернемся мы вокруг.

## Звуки Т-ТЬ, К-КЪ

Ток, ток, ток - взяли в руки молоток

Ток, ток, ток - бьет по шляпке молоток

Ту, ту, ту - дам сметану я коту

То, то, то - надеваем мы пальто

Ит, ит, ит - плывет огромный кит

Лет, лет, лет - приземлился самолет

Тики-так, тики-так

Так ходики стучат. (Наклоны головы вправо-влево)

Тики-так, тики-так

Так колеса стучат. (Поочеред-но руками выписывать круги)

Токи-ток, токи-ток

Так стучит молоток. (Стучать кулачками)

Туки-ток, туки-ток

Так стучит каблук. (Стучать каблучками)

## Звуки С-З

### Зайцы

Дети изображают зайцев, грызущих капусту в огороде, а педагог - хозяйку.

- Зайки, где вы пропадали?
- Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
- А капусту вы не ели?
- Только носиком задели.
- Вас бы надо наказать.
- Так попробуй нас догнать!!!

## Звуки С-Ш,З-Ж

### Сороконожка

Дети встают друг за другом и прыгают по кругу на правой ноге, затем в обратном направлении - на левой:

Старушка шила сапожки,  
Сапожки для сороконожки.  
Рассеянная старушка  
Взяла иголку, катушку.  
Старушка шила, спешила  
И вот о чем позабыла:  
На правые, левые ножки  
Разные шьют сапожки.  
Сшила для правых ножек  
Старушка все сорок сапожек.  
Бедная сороконожка  
Скачет на правых ножках,  
Ждет, чтобы сшила сапожки  
Старушка на левые ножки.

## Звуки С-З

### Зайчата и лиса

По числу играющих ставятся стульчики или чертятся домики. Дети-зайчики стоят у своих домиков. Один из играющих — лиса. Зайчики произносят текст:

Серый заяка прыгает  
Возле мокрых сосен,  
Страшно в лапы лисоньке,  
Лисоньке попасть!

Зайки выбегают из домиков и скачут на обеих ногах.

Затем они образуют хоровод и прыгают по кругу. Слова воспитателя:

Зайки, ушки наострите,  
Влево, вправо посмотрите  
-Не идет ли кто?

Зайцы оглядываются по сторонам. Увидев лису, которая потихоньку пробирается к ним, разбегаются к домикам. Лиса ловит зайцев.

## Звук С

Стойкий оловянный солдатик  
На одной ноге постой-ка, будто  
ты солдатик стойкий.  
Ногу левую - к груди, да смотри не упади.  
А теперь постой на левой  
-если ты солдатик смелый.

## Звуки С-З

### Зарядка

Эй, ребята, что вы спите?!

На зарядку становитесь!

Справа - друг и слева - друг!

Вместе все - в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево,

Руки вверх! Руки вниз! Вверх!

И снова наклонись!

Шаг назад и два - вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся. Повернемся!

Снова за руки возьмемся.

Три шага вперед, дружок!

Станет тесным наш кружок!

Покружились, потолкались, Повернулись... разбежались!!!

## Звуки Р-Л

### Муха

Ох! Ох! Что за гром! Удивляются, прижимают руки к щекам.

Муха строит новый дом. В правой лапке молоток Ими-тируют удары молотком правой рукой..

Цок! цок! цок!

В правой лапке - пила. Имитируют распиливание бревна левой рукой.

Вжик - ла! Вжик - ла!

## Звук Х

### Хомка-хомячок

Дети имитируют все действия хомяка.

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать!

## Звук Г

Грач качался в гамаке (наклоны в сторону)  
Гуси - в волнах на реке (наклоны вперед-назад)  
Мимо голуби летели (покачивание руками)  
И на веточку присели (приседание)  
Веточка качается (покачивание руками)  
Неплохо получается.

## Звуки С-З

### Зайка

Проговаривание слов с имитацией движений.

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

В барабан он громко бьет.

В чехарду играть зовет.

Лапками вверх, лапками вниз.

На носочки, подтянись!

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок, скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Звук Ж  
Медвежата

Дети имитируют игру медве-ат.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так и вот так,

Еще эдак, еще так,

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так и вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили:

Вот так и вот так,

Они из речки воду пили,

А потом они плясали,

Дружно лапы поднимали

Вот так и вот так,

Дружно лапы поднимали.

