

«Физкультминутки по правилам дорожного движения»

Ты налево повернись –
Что нет автомобиля – убедись (поворот туловища налево).
А теперь направо поворот –
Будь внимательней пешеход (поворот туловища направо)!
Переходим дорогу скоро,
Соблюдая знаки или сигнал светофора (ходьба на месте).

«Вот идет пешеход».

Вот идет пешеход - раз, два, три (ходьба на месте).
Как он знает Правила – посмотри!
Красный свет – дороги нет,
Стой и жди! (дети стоят на месте).
Желтый свет горит в окошке –
Подождем еще немножко (повороты направо - налево)!
А зеленый впереди –
Вот теперь смелей иди (ходьба на месте)!

Постовой стоит упрямый (*шагаем на месте*)
Людам машет: Не ходи!
(*движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз*)
Здесь машины едут прямо (*руки перед собой*)
Пешеход, ты погоди! (*руки в стороны*)
Посмотрите: улыбнулся (*руки на пояс*)
Приглашает нас идти (*шагаем на месте*)
Вы, машины, не спешите (*хлопки руками*)
Пешеходов пропустите! (*прыжки на месте*)

«Светофор».

В светофор мы поиграем, (*Дети хлопают в ладоши*).
Раз, два, три, четыре, пять.
Предлагаю всем Вам встать. (*Дети встают, ходьба на месте маршируя*).

Красный свет нам «Стой!» кричит, (*Дети стоят на месте*).
Ждать зеленого велит.
Вот и желтый загорелся, (*Рывки руками под грудью*).
Приготовиться пора
Руки, ноги, разогреем (*Приседания*).
Начинаем детвора!!!
Вот зеленый загорелся, (*Руки поднять вверх*).
Можно нам идти вперед,
Если пред тобою «Зебра», (*Ходьба на месте маршируя*).
Будь смелее пешеход.

Чтоб аварий избегать
(руки на пояс - повороты в стороны).
Надо строго соблюдать
Правила движения
(поочередное поднимание рук - вперед, вверх развести в стороны,
опустить)
И нормы поведения.
Вы запомните, друзья.
На дороге нам нельзя
Бегать, прыгать и скакать (прыжки на месте на двух ногах)
И с мячом в футбол играть.
И не думайте напрасно (ходьба на месте с высоким подниманием
колен)
Что здесь вовсе не опасно.
Изучайте понемногу, как переходить дорогу.

« Дорога без разметки»

Я в деревню этим летом (руки на плечи - круговые движения
вперед)
Ездил на машине с дедом (руки на плечи-круговые движения
назад).
На дороге здесь порой (прямую ногу вперед на носок поочередно)
Нет разметки никакой.
Ну и как тогда нам быть (прямую ногу назад поочередно)
Как её переходить?
Если нет машин, то можно.
Только очень осторожно:
Влево-вправо посмотреть. (руки на пояс - повороты в стороны)

Не бежать и не лететь!

И без лишней суеты (ходьба с высоким подниманием колен)

Перейдёшь дорогу ты!

«Зебра»

У асфальтовой дороги (поочередное поднимание рук - вперед, вверх развести в стороны, опустить)

Возмущались носороги:

- Пешеходам нет пути!

Как дорогу перейти?

Мимо едут, вжик да вжик, *(руки на пояс - повороты в стороны)*

То такси, то грузовик,

То автобус, то маршрутка –

На дорогу выйти жутко!

Подошёл художник крот: *(ходьба на месте)*

- Нарисуем переход!

Чёрно-белая дорожка

От порожка до порожка.

Зебра ахнула: - Друзья! *(наклоны головы в стороны)*

Полосатый он, как я!

С той поры зовёт народ *(наклоны головы вперед-назад)*

«Зеброй» этот переход.

«Подземный переход»

Шли пешеходы по чистой дорожке: *(ходьба на месте)*

Бабушки, мамы, школьники, крошки.

И даже собаки, вороны и кошки *(прыжки на месте на двух ногах)*

Гуляли без страха по этой дорожке.

Проспект очень шумный лежал на пути. (поочередное поднимание рук - вперед, вверх, развести в стороны, опустить)

Машины мешали его перейти.

Машины, как галки, шумели, галдели,

И фарами яркими строго глядели.

Дорожка как хвостик щенячий вильнула *(руки на плечи - круговые движения вперед)*

И вниз по ступенькам под землю нырнула, *(руки на плечи - круговые движения назад)*

Дорожка сказала животным и людям: *(прямую ногу вперед на носок поочередно)*

- Машинам сердитым мешать мы не будем. (*прямую ногу назад на носок поочередно*)

Три друга пешехода в любое время года (*наклоны головы в стороны*).

Красный свет — твой первый друг — (*наклоны головы вперед-назад*)

Деловито строгий (*руки на плечи - поднять вверх*).

Если он зажётся вдруг —

Нет пути дороги.

Жёлтый свет — твой друг второй (*прямые руки развести в стороны, опустить*)

Даёт совет толковый:

Стой! Внимание утрой!

Жди сигналов новых!

Третий друг тебе мигнул (*ходьба на месте*)

Своим зелёным светом:

Проходи! Угрозы нет!

Я порукой в этом (*ходьба на месте*)!

«Стоп, машина»

Стоп, машина (*ходьба на месте*)!

Стоп, мотор!

Тормози скорей,

Шофёр (*дети стоят на месте*)!

Красный глаз (*прямые руки в стороны, вверх, опустить*)

Глядит в упор -

Это строгий

Светофор.

Вид он грозный (*руки на пояс - повороты в стороны*)

Напускает,

Дальше ехать

Не пускает.

Обождат шофёр (*ходьба на месте*)

Немножко,

Снова выглянул

В окошко.

Светофор (*повороты головы в стороны*)

На этот раз

Показал
Зелёный глаз,
Подмигнул (*наклоны головы вперед-назад*)
И говорит:

«Ехать можно,
Путь открыт!» (*ходьба на месте*)

«Мы - шоферы»

(*дети должны показывать движения*)

Качу, лечу

Во весь опор (*дети шагают*)

Я сам-шофер (*имитируют управлением рулем*)

И сам – мотор (*круговые движения плечами*)

Нажимаю на педаль (*сгибают ногу в колене*)

И машина мчится вдаль (*бег на месте*).

«Пешеходы»

Постовой стоит упрямый (*Ходьба на месте*).

Людям машет: Не ходи!

(*Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз*)

Здесь машины едут прямо (*Руки перед собой*)

Пешеход, ты погоди (*Руки в стороны*)!

Посмотрите: улыбнулся (*Руки на пояс, улыбка*)

Приглашает нас идти (*Шагаем на месте*)

Вы, машины, не спешите (*Хлопки руками*)

Пешехода пропустите (*Прыжки на месте*)!

«Это я бегу бегом»

Мчат колеса по дороге (*ходьба на месте*).

Над дорогой мчатся ноги (*бег на месте*).

Это я бегу верхом (*бег по кругу*)!

Я и сидя бегу (*ходьба друг за другом по кругу на корточках*).

Я и сажу на бегу (*приседания*)!

И машину качу (*наклоны в стороны*),

Я качусь, куда хочу (*наклоны вперед*)!

«Автомобили»

Едем, едем, долго едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть
*(Ходьба на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах,
согнутыми руками делаются движения вперед-назад).*

«Раз, два, три!»

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Весело шагайте.

Вот так, вот так!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Подтянитесь дружно.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Закаляться нужно.

Вот так, вот так!

Подтянитесь дружно.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так, вот так!

Сели и привстали.

«Шоферы»

Мы с Валеркою шоферы,

Завели свои моторы.

(Вращательные движения руками перед собой)

А потом нажмем на тормоза.

(дети тянут ручку «тормоза» на себя.)

Закрываем фары.

(Дети закрывают глаза.)

Раз- два- три- четыре- пять.

(считают с закрытыми глазами)

В путь дорогу опять!

(Вращательные движения руками перед собой при движении вперед)

По дорожке шли, шли
(дети шагают на месте)
Много камешков нашли.
Присели, собрали,
Дальше пошли.

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились.
Завертелись, завертелись
И остановились.

«Постовой»

Вот стоит на мостовой
Рослый, стройный постовой:
(Плечи развести, правую руку вытянуть вперёд, левую прижать к бедру).

«Всех прошу вас - проходите!
Путь сейчас для вас открыт.
(Ходьба).

Все прошли? Теперь вниманье!
Знак другой, и путь закрыт».
(Дети стоят на месте).

«Машина»

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.
(Двигаться в заданном направлении,

вращая воображаемый руль).

«Завели машину»

Завели машину: ш-ш-ш.

(Вращения руками перед грудью).

Накачали шину: ш-ш-ш.

(Имитация движений «Насос»).

Улыбнулись веселей

И поехали скорей

(Вращение воображаемого руля).

«Едем-едем мы домой»

Едем-едем мы домой *(движения имитирующие поворот руля)*

На машине легковой.

Въехали на горку: хлоп *(руки вверх, хлопок над головой),*

Колесо спустилось: стоп *(руки через стороны вниз, присесть).*

«Автобус»

Вот мы в автобусе сидим и сидим, и сидим

И из окошечка глядим, все глядим

(руками показываем окошко с лёгкими приседаниями).

Глядим назад, глядим вперёд

вот так - вот,

вот так - вот.

(повороты направо-налево, подставляя ладонь ко лбу как-будто вдаль смотрим).

Ну что ж автобус не везёт, не везёт

(плечи прижимаем к голове).

Колёса закружились

вот так - вот, вот так –вот

(бег на месте).

Вперёд мы покатались

Вот так – вот, вот так –вот

(бег по кругу).

А щётки по стеклу шуршат

Бжик, бжик, бжик, бжик.

Все капельки смести хотят

бжик, бжик, бжик, бжик

(имитируем щётки – дворники).

И мы не просто так сидим,
Би –би –би, би –би –би
И громко, громко все гудим би –би –би
(*жмём двумя руками на гудок руля*).
Пускай автобус наш трясёт
Вот так -вот, вот так –вот
(*трясём руками*).
Мы едем, едем всё вперед
Би –би –би
(*бег на месте*).

Наши маленькие ноги
Шагают бойко по дороге
(*дети маршируют на первое четверостишие*).
Путь везде открыт для нас
Пешеходы мы сейчас.
А теперь мы побежим
Мы ведь к поезду спешим
(*дети бегут на второе четверостишие*).
Опоздать боялись мы,
Очень беспокоились.
Вот теперь мы пассажиры
(*дети садятся*)
Хорошо устроились!
Долго, долго ехали
И в Москву приехали
(*встают любуются*)
Красивый город и большой
Гостей встречает он с душой.
Многоэтажные дома, улицы широкие
(*смотрят вверх*).
Поток машин туда – сюда,
Скорости высокие
(*крутят головой в разные стороны*).
Все у нас без исключения
Знают правила движенья
(*грозят пальчиками*).
Мы дороги переходим
На зеленый свет,

Если красный загорится
Стоп! Дороги нет!
(*хором повторяют это четверостишие*).
Нам Москва понравилась
Хорошая Москва!
(*качают головой*).
Снова мы в Москву поедem
(*руки ладонями соединить у груди*)
Года через два.

«Постовой»

Постовой стоит упрямый (*шагаем на месте*)
Людам машет: Не ходи!
(*движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз*)
Здесь машины едут прямо (*руки перед собой*)
Пешеход, ты погоди! (*руки в стороны*)
Посмотрите: улыбнулся (*руки на пояс*)
Приглашает нас идти (*шагаем на месте*)
Вы, машины, не спешите (*хлопки руками*)
Пешеходов пропустите! (*прыжки на месте*).

«Светофор»

Выполняй закон простой: (*ходьба на месте*)
Красный свет зажегся – стой! (*стоя руки в стороны*)
Желтый вспыхнул – подожди! (*руки на пояс*)
А зеленый свет – иди» (*ходьба на месте*).

«Улица»

Через улицу, дружок,
Не беги наискосок (*бег на месте*),
А без риска и хлопот
Там иди, где переход (*ходьба на месте*).

«Светофор»

Красный свет вам скажет: «Нет!»
Сдержанно и строго (*руки на поясе, повороты головы в лево, в право*).
Желтый свет дает совет
Подождать немного (*руки на поясе, движение плечами вверх, вниз*).

А зеленый свет горит –
Проходите, говорит (*ходьба на месте*).

«Пешеход»

Мы по улице шагаем (*ходьба на месте*),
И ворон мы не считаем (*ходьба с хлопками*).
Смело мы идем вперед,
Где пешеходный переход (*ходьба на месте*).
Когда дорогу перешли,
Можно прыгать: раз, два, три (*прыжки на месте*).

«Мы в автобус дружно сели»

Мы в автобус дружно сели
И в окошко посмотрели.
Влево, вправо,
Влево, вправо.
Наш шофер педаль нажал,
И автобус побежал
(*дети выполняют движения в соответствии с текстом*).

«Мы шагаем»

Большие ноги
шли по дороге:
Топ, топ, топ.
Топ, топ, топ (*ходьба на месте*).
Маленькие ноги
Бежали по дороге:
Топ, топ, топ, топ, топ,
Топ, топ, топ, топ, топ (*бег на месте*).