

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 103 комбинированного вида»

Картотека Физкультминуток



Группа №1 «Теремок»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Буду в садике играть
(показ жеста «ку-ку» – спрятаться)

И конструктор собирать,
(пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать.
(руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать
(приседание)

И лепить, и рисовать,
(имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать.
(руки сложить “замком” перед собой)

* * *

Девочки и мальчики прыгают, как мячики
(после слов выполняют прыжки под музыку),

Ручками хлопают
(хлопки три раза),

Ножками топают
(топают три раза),

Глазками моргают
(ритмичное зажмуривание глаз),

После отдыхают
(приседают, руки свободные).

* * *

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка

(потянуться вверх) И веселый мячик звонкий

(прыжки на месте) Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы) Все живут в большой коробке

(показать большой квадрат) Но когда ложусь я спать

(руки под щеку, закрыть глаза) Начинают все играть

(изобразить любое движение)

Моя семья.

«Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)

Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)

Всех могу пересчитать (шагаем на месте)

Папа, мама, брат, сестра (хлопаем в ладоши)

Кошка Мурка, два котёнка (наклоны туловища вправо, влево)

Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища вправо, влево)

Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)

Фрукты.

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками – “много”)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

* * *

«Яблоко»

Вот так яблоко! *(встали)*
Оно *(руки в стороны)*
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*
Руку протяните, *(протянули руки вперед)*
Яблоко сорвите. *(руки вверх)*
Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*
Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*
Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*
И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*
Вот так яблоко! *(встали)*
Оно *(руки в стороны)*
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Овощи.

В огород пойдём,
(шаги на месте)
Урожай соберём.
Мы моркови натаскаем
(«таскают»)
И картошки накопаем.
(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный,
(показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвём немножко
(«рвут»)
И вернёмся по дорожке.
(шаги на месте)

* * *

Ах, какой же урожай,
(дети стоят лицом в круг)
Побыстрее собирай.
(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)
Выкопай картошку с грядки,
(имитация копания огорода)
Чтобы было всё в порядке.
Огурцы сорви быстрее,
(наклониться, правой рукой)
Чтобы съесть их поскорей.
(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)
Срежь капусту, посоли,
(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)
Маму с папой угости.
(отвести поочерёдно руки вправо – влево)
Выдерни морковь, редиску,
(имитация выдёргивания овощей)
Поклонись им в пояс низко.
(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)
Ай, какой же урожай,
(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)
Ты в корзину загружай.
(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

Сад – огород.

«На огороде»

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(приседания)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(потягивания — руки в стороны)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(потягивания — руки вперёд)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(дети садятся)

* * *

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 саду)

для еды я их найду

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

Ягоды.

«За малиной».

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

* * *

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,

(маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли.

(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять,

(опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.
(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

* * *

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(ходьба на месте)

Грибы.

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание),

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед),

По дороге растеряли

(ритмичное разведение рук в стороны).

* * *

Гриша шел-шел-шел,

(шаги на месте)

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

(наклоны вперед)

Два — грибок.

(наклоны вперед)

Три — грибок,

(наклоны вперед)

Положил их в кузовок.

(«кладут грибы»)

Деревья.

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

(широким жестом развести руки в стороны)

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

* * *

«Клен»

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

* * *

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.
(стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(наклоны корпуса вперед-назад)*
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнёт. *(рывки руками перед грудью)*
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. *(приседания)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(дети идут на места)*

Осень.

«Листочки».

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились — полетели
И на землю тихо сели.

* * *

Дождик осенний из туч моросит,
(броски расслабленными кистями рук)
Дерево, сбросив листочки, стоит
(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))
Ветер осенний ветви качает
(плавно покачивают руками)
Листья под деревом ветер гоняет.
(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

* * *

Дует ветер, дует, дует, задувает
(махи руками на себя)
Желтые листочки с дерева срывает
(кружатся на месте)
и летят листочки,
Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*
Падают листочки прямо к нам под ножки. *(повернувшись вокруг себя на мест, приседают).*

Человек. Части тела.

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.
Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,
Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём

И назад отойдем!

* * *

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладонь могут рот прикрыть –

И правая, и левая!

(прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правою, и с левою!

(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

Игрушки.

«Мишка»

Толай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

* * *

«Матрешки»

Хлопают в ладошки

(хлопать в ладоши перед собой)

Дружные матрешки.

(повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки,

(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,

(наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись.

(наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные,

(наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные.

(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых

(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

(хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки.

(хлопок по парте, повторить еще раз)

Посуда.

Чашку в руки я беру
И ко рту я подношу,
Голову я наклоняю,
Чай до дна я выпиваю.

* * *

Вот большой стеклянный чайник.

(дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки,

(присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

(кружатся, «рисуя» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

(потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

(легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.

* * *

К нам пришла Федора,

(ходьба на месте)

Не хозяйка, а умора,

(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)

Выпачкала всю посуду,

(поочередно потереть ладонь о ладонь)

А потом кричит: «Не буду!».

(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)

Кофейник, чайник и стакан,

(наклоны головы в стороны)

Давно не видывали кран,

(наклоны головы вперёд)

Сахарница, блюдце, вилка,

(наклоны головы в стороны)

Ковш, молочник и бутылка,

(наклоны головы вперёд)

Бокал, маслёнка, самовар,

Как будто приняли загар.

(«вытирают» лицо ладонями в стороны)

Блюдо, перечница, солонка

(наклоны головы в стороны)

Плачут в углу тихонько.

(«собирают слёзы» в ладошку)

Скорей бежим к водице,

(бег на месте)

Чтобы попить, умыться.

(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)

Продукты питания.

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

(идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

(взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли,
(прямо, широко разводят руки)
Чуть до дома донесли.
(приседают)

* * *

Мы приходим в магазин,
(ходьба на месте)
Без лукошек и корзин,
(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)
Чтобы хлеб купить, батон,
(загибают пальцы правой и левой руки)
Колбасу и макарон,
Сыр, зефир и пастилу,
Шоколад и пахлаву,
Молоко, кефир, сметану,
Кофе, чай и два банана.
Нам продал их продавец,
(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)
Всё купили, наконец.
(рукопожатие)

Одежда. Головные уборы.

Вот заходит Мойдодыр,
(ходьба на месте)
У меня с ним только мир.
(сжимают одну ладонь другой)
Рубашка чистая висит
(руки поднять вперёд и опустить вниз)
И майка впереди зашита.
(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)
Он пальцем больше не грозит,
(грозят пальцем, повороты головой в стороны)
Что пальто на месте не висит.
(руки поднимают вверх и опускают вниз)
Шорты, брюки и халат
(загибают по очереди пальцы)
В шкафу на вешалке висят.
(поднимают руки и опускают вниз)
Сарафан, костюм, жилет –
(поочередно загибают пальцы)
Чище в гардеробе нет.
(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

Обувь.

Речевая подвижная игра «Сапожки». Импровизация движений:

Нарядили ножки в новые сапожки,
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,
В грязь не заходите, сапожки не рвите.

* * *

Мы на полки обувь ставим,
(поднимают поочередно руки вверх)
А потом её считаем:
(сгибают пальцы по порядку)
Сапоги, кроссовки, туфли,
Шлёпанцы, сандалии в кухне,
Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,
Валенки, лапти, калоши,
Их выпачкивать не гоже.
(повороты головы в стороны)
Посчитай, скажи ответ,
(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)
Знаешь, сколько или нет?
(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)

Зима.

«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 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)

* * *

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,
(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
(«Рисуют» руками большой круг)
И станет ком снеговиком.
(«Рисуют» снеговика из трех комков)
Его улыбка так светла!
(Широко улыбаются)
Два глаза, шляпа, нос, метла.
(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)
Но солнце припечет слегка —
(Медленно приседают)
Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами)*

Новогодний праздник.

Наша елка велика
(круговое движение руками),
Наша елка высока
(вставать на носочки),
Выше мамы, выше папы
(присесть и встать на носки),
Достает до потолка
(потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять!
(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

Зимующие птицы.

«Воробушки»

О чем поют воробушки
(шагать на месте)

В последний день зимы?
(руки в стороны на пояс)

— Мы выжили!

(хлопать в ладоши)

— Мы дожили!

(прыгать на месте)

— Мы живы! Живы мы!

(шагать на месте)

* * *

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой
(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(махать руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)

Дикие животные.

Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, —

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише —

Притихнем, словно в норках мыши.

* * *

Импровизация движений в такт стихотворения.

«Мишка».

Мы потопаем, как мишка:

Топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх мы поднимаем.

* * *

«Лоси»

На полянку вышли лоси
скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты),

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами,

(шагают на месте, высоко поднимая колени)

А лосенок с рожками;

(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки));

Мама длинными ногами

(переходят на высокий шаг с «большими рогами»);

А лосенок – ножками.

(повторяют шаги лосенка)

* * *

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

Домашние животные.

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

* * *

«Киска»

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед –

Это делает зарядку

Наш Маркиз –

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Мебель.

На кровати можно спать,

(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперед, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперед, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Гумбу – в чистоте держать.
(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)
И скажу вам без прикрас,
(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперед, подняв)
Эта мебель – просто класс!
(большие пальцы вверх)

Транспорт. Правила дорожного движения.

«Самолеты»

Самолеты загудели
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолеты полетели
(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели
(присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

* * *

«Теплоход»

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.
Раз – два, раз – два
Он назад шагнул сначала
Раз – два, раз – два
А потом шагнул вперед,
Раз – два, раз – два.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

* * *

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда,
Делай «раз» и делай «два».
Раз – два! Раз – два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз – два! Раз – два!
Опустили руки вниз,
И на место все садись.

Праздник 23 февраля.

Мы солдаты, мы солдаты
Бодрым шагом мы идем.
В нашу армию, ребята,
Просто так не попадешь.

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

* * *

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,

И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

Домашние птицы.

«Петух»

Шел по берегу петух,
(высокий шаг, «крылья»)
Поскользнулся,
(«мельница»)
В речку – бух!
(наклоны)
Будет знать петух,
Что впредь
(грозят указательным пальцем правой руки)
Надо под ноги смотреть!
(то же левой рукой)

* * *

Ходит по двору индюк
(шаги на месте)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
(остановиться, удивленно посмотреть вниз)
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал
(потопать ногами)
Крыльями захлопал
(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар
(руки на поясе)
Или медный самовар
(сцепить округленные руки перед грудью)
Затряс бородою
(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)
Понесся стрелою.
(бег на месте)

* * *

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,
(дети потягиваются, руки за голову)
Он к реке сбегает с горки.
Он гусиную зарядку (маршируют)
Любит делать по порядку.
Для начала — бег на месте, (бегут на месте)
Крылья врозь, а лапки вместе.
(разводят руки в стороны)
Упражнения для шеи,
(движения головой вниз, вперед, назад)
Чтоб росла еще длиннее,
Тренировка для хвоста, (приседают)
А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)
Он плывет на середину,
(плавно раздвигает руки)
Чистит лапки, моет спину.
(отводят руки за спину)

Крикнул селезень: кряк — кряк!
Физкультурник наш гусак!

Весна. Мамин праздник.

Медведь весной проснулся (*далее движения по тексту*),

Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

(*тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту*).

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет!

(*ходьба по-медвежьи.*)

* * *

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

(*дети говорят улыбаясь*).

Она везде, она повсюду!

(*Красна, красна, красна – повороты*).

По лугу, лесу и поляне.

(*Идет, идет, идет – шагают на месте*).

На солнышке скорей погреться.

(*Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»*).

И в ручейке лесном задорном,

(*Звонит – 3 раза, щелчки пальцами*).

И все живое сразу слышит.(*Весенний звон – 2 раза, хлопки*).

Перелетные птицы.

«Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут,

Прогнулись на водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться

Очень бесшумно на воду садятся.

* * *

«Аист»

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топаи правою ногой,

Топаи левою ногой

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

* * *

Черный грач по полю ходит,

Важно ноги поднимая,

(*идут, высоко поднимая колени*)

По проталинкам шагает,

(*и помахивая руками (крыльями)*).

Червячков в земле находит.

* * *

«Гусь»

Гусь гуляет по дорожке,
(*ходьба вперевалку*)
Гусь играет на гармошке
(*имитация игры на гармошке*)
И гордится гармонист:
(*руки за спину, выпятить грудь*)
«Га – Га – Га! Я – гармонист!»
(*стучит ладошкой в грудь*)

Зоопарк (Животные Севера. Животные жарких стран).

Мама-слониха топает тихо (*шагают тихо*), а слоненок Ромка топает громко (*шагают, высоко поднимая колени*). Топает, пляшет (*пляшут вприсядку*), хоботочком машет (*машут рукой*).

* * *

«Пингвины»

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.
(*имитировать движения пингвинов, шагать по кругу*)

* * *

«Мартышки»

(*дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении*)

Мы – веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

«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 — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад.
(*наклоны вперёд, назад*)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад.
(*подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад*)
Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

(дети садятся)

Космос. Части суток.

«Ракета».

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки приподнимись,

А потом руки вниз.

Раз, два,

(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)

Три, четыре –

(Основная стойка)

Вот летит ракета ввысь!

* * *

Выбираем, на чем летим? – На ракете!

Одеваем костюм космонавта – скафандр, проверяем его герметичность. Готовим ракету. Крылья у ракеты: руки назад, соединяем лопатки. Считаем 1-2-3-4-5.

Полетели. Считаем звёзды: кисти рук в виде бинокля прижимаем к глазам и поворачиваем голову налево, направо.

Стало холодно – надо согреться: растираем ладони и пальцы рук, хлопаем в ладоши 5-10 раз.

Полетели обратно. Для расслабления выполняем диафрагмальное дыхание 3-4 раза. Прилетели на Землю, снимаем с головы скафандр, костюм.

«Луна»

В небе плавает луна.

(плавные покачивания влево и вправо)

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)

Профессии.

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины

Зашуршали у машины. *(имитация вождения автомобиля)*

Подметает дворник двор

Убирает дворник сор. *(подметание)*

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту. *(повороты, приставив ладони к глазам)*

А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки. *(шитьё, прибивание молотком, пляска)*

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту. *(руки в стороны, наклоны корпуса)*

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс. *(имитация шитья)*

Я – маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. *(плавные взмахи руками вверх-вниз)*

* * *

Мы в профессии играем,
(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)

Токарь, швея, продавец,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.

Наша Родина – Россия.

В нашей стране горы-высокие,
Реки глубокие,
Степи широкие,
Леса большие,
А мы – ребята вот такие!

* * *

Столица нашей Родины – Москва
(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)

Ехать очень долго – дня два.
(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)

С высокой, главной башней,
(подняться на носки, поднять)

С курантами на ней
(руки вверх, потянуться)

И с площадью огромной,
(развести руки в стороны на уровне груди)

С названием скромным,
(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)

Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесть,
(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)

Театры, памятники есть.
(загнуть левой рукой два пальца правой руки)

Поедим в гости мы к друзьям,
(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)

Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

Насекомые.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели, Травушку покушали,
Тишину послушали,
(приседания)
Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,
(прыжки на месте)
Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж
(вращательные движения руками перед собой)
К облакам поднялись, И шасси убрались,
(поочередное поднимание колен)
Вот лес – мы тут Приготовим парашют,
(покачивания руками, разведенными в разные стороны)
Толчок, прыжок, Летим, дружок,
(прыжок вверх, руки в стороны)
Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,
(приседание, руки в стороны)

* * *

«Бабочки»

Мы шагаем друг за другом.
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три,
Сели на цветок – замри!
* * *
Чок – чок, каблучок!
(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.
(покружиться)
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
(движения руками, как при игре на скрипке)
Крылья бабочки мелькают –
(движения руками, как крыльями)
С муравьем она порхает.
(покружиться парами)
Звонко хлопают ладошки!
(похлопать в ладоши)
Всё! Устали ножки!

Лето. Цветы.

Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел.
(бег)

* * *

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.

(ходьба на месте)

Тысяча цветов вокруг!
(потягивания — руки в стороны)

Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)

К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
(потягивания — руки вверх)

Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.

(дети садятся)

* * *

На лугу растут цветы
Небывалой красоты.
(потягивания — руки в стороны)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(потягивания — руки вверх)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(дети машут руками, изображая ветер)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(наклоны)

А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Школьные принадлежности.

Я шагаю в первый класс –

(ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава –

(руки согнуты в локтях, поочерёдно разводите руки от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри –

(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

Это три.

А четыре – всё в порядке.

(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять – не забыл ничего взять.

(постучать по бокам руками)

Шесть – ручки и тетради есть.

(сгибать правой рукой пальцы левой руки)

Семь – я школьник совсем.

(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)

Восемь – лень отбросим.

(руки движутся от себя)

Девять – в лучшее верить.
(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)
Десять – сентябрь отличный месяц.
(руки развести в стороны)