## Картотека

## физкультминуток для детей дошкольного возраста

***Наш детский сад.***

***«Детский сад»***

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад.

(*хлопки на каждое слово*)

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 пойдем,

(*шаги на месте*)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

( *«таскают»*)

И картошки накопаем.

(*«копают»)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко

(*«рвут»)*

И вернемся 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 быстрей,

*(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 животику, 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 животику, 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 приседать.

*(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 вперёд-назад)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

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 пойдем

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*)

Ладошкой 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»***

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

\* \* \*

***«Матрешки»***

Хлопают в ладошки

(х*лопать 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,

*(поочерёдно 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 –

*(поочерёдно 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 поочерёдно 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.

*(соответсствующие 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 вперёд, сжав пальцы* *в кулаки)*

В шкаф я книги буду ставить,

*(поочерёдно поднимать руки* *вверх и опускать их вниз)*

Кресла буду застилать.

*(руки согнуть в локтях, вытянуть* *вперёд, развернув ладони* *вверх)*

С полки буду пыль стирать,

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

Тумбу – 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 вперёд, 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*)*,*

* 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,

*(ЗВенит – 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:

Топай правою ногой,

Топай 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

Подметает 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

(р*уки 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* *разводить 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

(*руки развести в стороны)*

месяц.