



*Картотека физминуток
для детей дошкольного возраста*

Содержание

№ п/п	Лексическая тема	Стр.
1	Овощи.	3
2	Фрукты.	5
3	Домашние животные.	5
4	Дикие животные.	6
5	Лес. Деревья. Ягоды. Грибы.	7
6	Мебель.	10
7	Бытовая техника.	10
8	Зимующие птицы.	11
9	Материалы и инструменты.	12
10	Профессии. Профессии детского сада.	13
11	Времена года. зима.	13
12	Зимняя одежда.	14
13	Одежда. Обувь. Головные уборы.	15
14	Новогодние чудеса.	15
15	Животные Севера.	16
16	Посуда.	16
17	Продукты питания.	18
18	Транспорт наземный.	19
19	Транспорт воздушный и водный.	19
20	Зима. Февраль – последний месяц зимы.	20
21	Наши папы – Защитники Отечества.	21
22	Весна.	21
23	Перелётные птицы.	23
24	Комнатные растения.	23
25	Игрушки.	25
26	Животные жарких стран.	27
27	Семья и семейные традиции.	28
28	Человек. Части тела.	29
29	Насекомые.	30
30	Подводный мир.	31
31	Скоро лето.	32-33

Тема: 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 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)

Обед на грядке

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковь. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковь»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)
Дети овощи учили: (Прыжки на месте)
Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)
Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

Тема: 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)*

Тема: 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.

Тема: 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.

Тема: Лес. Деревья. Ягоды. Грибы.

«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,

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»)

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 месте, приседают).*

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)*

Тема: 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)

Тема: Бытовая техника

Я – чайник ворчун, хлопотун, сумасброд шагаем на месте
Я всем напоказставляю живот руки на пояс, повороты туловища
Я чай кипячу, клопочу и кричу хлопаем в ладоши
- Эй, люди, я с вами попить чай хочу! Прыжки на месте

Пылесос, пылесос, *(Ритмичное сгибание пальцев обеих рук, ладони смотрят вперед.)*

Ты куда суешь свой нос?

Я жужжу, я жужжу, *(То же, но ладони обращены друг к другу.)*

Я порядок навожу. *(Соприкосновение кончиков пальцев.)*

Раз, два, три, четыре - Хлопают в ладоши
С мамой мы уют купили.
Будем гладить, а потом Имитируют глажку белья
Всё на полки уберем.
Ну, а с папой мы вдвоем Имитируют уборку
Пылесосом пол протрем.
С делами управимся - Хлопают в ладоши
К телевизору усядемся Приседают

Тема: 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)

* * *

(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)*

Тема: Материалы и инструменты

Раз, два, три, четыре, пять
Хлопаем руками.
За дровами мы идем
И пилу с собой несём
(ходьба).
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.
(делают движения,
повторяющие движения пильщиков)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.
(«колют дрова»)
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём.
(наклоны)
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда.
(салятся за столы)

Ух, нарубим мы дровишек *дети делают взмахи двумя руками*
Топором, топориком *одновременно, имитируя рубку дров*
Ух, напилем мы поленьев *поочерёдно сгибают руки в локтях*
Пилочкой, пилой *то правой, то левой рукой*

Ух, вскопаем мы земельку *поочерёдно сгибают то правую, то*
Лопатой, лопаточкой *левую ногу в коленях, руки сгибают*
и разгибают в локтях

Ух, мы листья соберём *наклоны туловища вперёд, руки*
Граблями, грабельками *поочерёдно сгибают в локтях от себя,*
к себе

Инструменты уберём *движения руками слева направо,*
сжимаемая пальцы в кулаки

И в сарай их отнесём. *ходьба на месте, руки согнуты в*
локтях у плеча, кисти сжаты в кулаки

Тема: 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,

Менеджер и певец,

Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.

Тема: Времена года. 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)*

Тема: Зимняя одежда

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)

Тема: Одежда. Обувь. Головные уборы

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)

Тема: Новогодние чудеса

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)

Тема: Животные Севера

«Пингвины»

Идут себе вразвалочку,

Ступают вперевалочку

Пингвин-папа,

Пингвин-мама

И сынишка пингвинишка

В черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

На севере белый мишутка живет, *(идут по кругу)*

Но только, как бурый, он мед не сосет. *(повороты туловища)*

Наш Умка пытается рыбку ловить, *(изображают лов рыбы)*

Чтоб вкусно покушать и жить – не тужить. *(гладят себя по животу)*

По ледяной пустыне

Медведица идет *(идут по кругу вперевалочку, медленно)*

За нею медвежата

Торопятся вперед *(убыстряют шаг)*

Трещит мороз жестокий *(обнимают себя руками)*

Повсюду снег и лед (повороты с вытянутой рукой вправо-влево)
По полыни холодной
За нерпой морж плывет (идут, делают гребки руками)
Бегут, спешат олени,
Им виден путь едва (руки скрестили над головой – «рога», бегут, высоко поднимая колени)
Над ними тихо кружит (бегут маленькими шажками, руки в стороны)
Полярная сова.

Тема: 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, «рисуют» 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, маслénка, 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)

Тема: 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)

«Пирог»

В нашей группе день рождение руки вперёд
Испекли мы торт, печенье сжимать-разжимать кулаки
А к обеду пироги
Из капусты, кураги
Ох, большие пироги Дети показывают удивление расширив глаза.
Съесть никак мы не могли погладить живот
Поделили на кусочки ребром ладони «резать» другую ладонь
Съели быстро, даже крошки. Развести руки в стороны

Тема: Транспорт наземный

Автобус

Мы в автобус дружно сели (приседают на корточки)
И в окошко посмотрели (делают повороты головой вправо, влево)
Наш шофер педаль нажал (одной ногой нажимают на воображаемую педаль),
И автобус побежал (бегут по кругу, в руках «руль»).

«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине (руками крутим руль)
Нажимаем на педаль (ногу сгибаем и разгибаем)
Газ включаем, выключаем (движения рукой вперёд- назад)
Смотрим пристально мы вдаль (ладонь ко лбу вглядываемся вдаль)
Дворики смывают капли (руки согнуты в локтях движения вправо-влево)
вправо-влево – чистота!
Ветер волосы взъерошил (взъерошить волосы)
Мы шофёры – хоть куда! (выставляем большой палец)

Грузовик

Грузовик песок везет (идут по кругу, изображая руль в руках)
Удивляется народ: (Останавливаются, поворачиваются лицом друг другу,
разводят руками, делают удивленное лицо).
«Вот так чудо — чудеса, (2 раза наклоняют голову вправо – влево).
В нем песок под небеса» (тянутся на носочках, поднимая руки вверх).

Тема: Транспорт воздушный и водный

«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.
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.

Тема: Зима. Февраль – последний месяц зимы

«Снегири»

Вот на ветках посмотри, (руками хлопают себя по бокам)

А красных майках снегири. (показывают грудки)
Распустили перышки, (руки слегка в стороны)
Греются на солнышке. (шевелият пальчиками)
Головой вертят, вертят, (повороты головою вправо, влево)
Улететь они хотят. (бегут по кругу, взмахивают руками)
Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью! За метелью! (машут «крыльями»)

«Зима»

Солнце землю греет слабо, (руки вверх и вниз)
По ночам трещит мороз, (руки на поясе, наклоны в стороны)
Во дворе у снежной бабы (руки на поясе, поворот вокруг себя)
Побелел морковный нос (дети показывают нос)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (прыжки на месте)
Вьюга злится,
Снег кружится, (дети кружатся)
Заметает все кругом (плавные движения руками)
Белоснежным серебром.

Тема: Наши папы – защитники Отечества

«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.

Мы солдаты, мы солдаты

Бодрым шагом мы идем.
В нашу армию, ребята,
Просто так не попадешь.
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

Тема: Весна

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*).

ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ. Слова – Ю. Ключников.

Шаловливые сосульки (Руки поставить на пояс и весело шаловливо подпрыгивать.)
Сели на карниз. (Приседание или сесть на ковер, на пол, на стульчик)
Шаловливые сосульки (Подъем и опускание плеч)
Посмотрели вниз. (Руку приставить как козырек и посмотреть вниз вдаль)

Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами)
 Стали каплями кидаться. (Руками изображаем это действие)
 Две сосульки вниз смотрели (повторяем движение – руку приставить как козырек ко лбу и посмотреть вниз)
 И на солнышке звенели:
 Кап-кап, дзинь-дзинь, (В такт наклонять голову вправо – влево.)
 Кап-кап, дзинь – дзинь.
 И на солнышке звенели
 И...растаяли!!! (Расслабленно сесть, руки и ноги болтаются. Потрогайте ручку ребенка – приподнимите ее, и она упадет сама расслабленно вниз. Потрогайте ножку малыша, она тоже должна быть полностью расслаблена. Потрясите легонько ручку или ножку).

Весна, весна! Пришла весна!
 Тепло на крыльях принесла.
 И вот на самом солнцепеке
 С поднятой гордой головой
 Расцвел подснежник голубой.
 Он весь пушистый, серебристый,
 На солнце маленький стоит.
 Посланец он весны надежный,
 Он не боится холодов.
 За ним придут цветы другие,
 Он первенец среди цветов.

Хлопки в ладоши.
Короткие взмахи руками-крыльями
Ходьба.
Приподнять повыше подбородок.
Руки в стороны.
Приседания.
Прыжки.
Наклоны туловища.
Повороты влево-вправо.

Тема: Перелётные 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 правой ногой,
Топай левой ногой
Снова – правой ногой,
Снова – левой ногой.
После – правой ногой,
После – левой 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)

Тема: Комнатные растения

Наши красные цветки
Распускают лепестки
(плавно поднимаем руки вверх)
Ветерок чуть дышит
Лепестки колышет
(качание руками влево - вправо)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки,
(присели, спрятались)
Головой качают,
(движение головой влево – вправо)
Тихо засыпают.

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок».

(дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой

(дети шагают на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай

(вращение головой)

Стебель наклони слегка-

Вот зарядка для цветка.

(наклоны)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.

(встряхивание кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

На окне цветок колючий

(Показать прямоугольник перед собой)

Смотрит за околицу

(Сделать «бинокль» из ладошек)

Вы его не троньте лучше

(погрозить пальчиком)

Очень больно колется.

(Указать пальчиком ладошку и сморщиться)

Не подушка для иголок,

(сложение ладошки под щечку)

И не ежик, и не елка,

(сложить ладошки, растопырить пальцы, «нарисовать» елку перед собой)

Но не даст себя в обиду,

(Отрицательный жест головой и указательным пальчиком)

Потому что весь в иголках.

(Уколоть пальчиком ладошку)

Тема: Игрушки

«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)

«Мишка»

Толай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

* * *

Кукла

Я хожу, хожу, хожу, (ходьба с высоким подниманием колен)
Вдруг я куклу разбужу! (полуприседание, удержание позы)
Кукле надо отдыхать, куле хочется поспать. (потягивание на носочках)
Я на цыпочках хожу, куклу я не разбужу.
И ни разу, и ни разу я словечка не скажу. (руки на поясе, ходьба на носочках, проговаривание шепотом).

Заводные игрушки

— Что-то мы засиделись. Давай поиграем, ручки-ножки потренируем.
Посмотри, в магазине
Все игрушки на витрине: (Широко развести руки в стороны)
Заводные зайчики, Куколки и мячики, (Повороты вправо-влево с вытянутыми руками)
Пушистые котята,
Матрешки, медвежата –
Все на полочках сидят, (Присесть)
С нами поиграть хотят. (Прыжки)
Вот солдатики стоят, (стойка смирно)
Начинается парад!
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы шагать. (Маршируют)
Вот бегут машины,
Шуршат своими шинами. (Руки перед грудью «крутят руль». Дробное топанье)
Желтые и красные –
Все такие разные.
Зайчики играют,
Лапкой ударяют. (Легкие прыжки с хлопками в ладоши)
Медвежонок взял гармошку,
Поиграть решил немножко, (Имитация игры на гармошке с пружинкой)
Раз, два! Поворот... (Повороты)
Он танцует и поет. (Сказать: «ыыы»)
Эй, скорее посмотри:
Куклы танцевать пошли, (Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу)
Ножки выставляют,
В гости приглашают. (Поочередное выставление ног на пятку)
Всех красивей паровоз: (Имитация движения паровоза)

Две трубы и сто колес.

Ну, а едут в нем игрушки – (Сказать: «ту-туууууу»)

Куклы, зайчики, петрушки.

Тема: 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*).

* * *

«Мартышки»

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

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топает,

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)

Тема: Семья. Семейные традиции

«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)*

Осенью, весной,

Летом и зимой.

Мы во двор выходим

Дружною семьёй.

Встанем в круг, и по порядку

Каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает.

Папа бодро приседает.

Повороты вправо-влево

Делает мой братик Сева.

А я сам бегу трусцой

И качаю головой.

Дети поют и выполняют движения под музыку.

Маме надо отдыхать (дети на цыпочках идут по кругу)

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

Маму я не разбужу.

Тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук (дети останавливаются в кругу и громко топают)

Раздаётся пяток стук.

Наши пяточки идут. (дети подходят к «маме» и обнимают)

Тема: 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”)

«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)

Тема: 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 поднятие 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!

Тема: Подводный мир

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)
Море волнуется — два! (Наклоны туловища влево-вправо.)
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)
Морская фигура, на месте замри! (Присели.)
Море очень широко, (Дети широко разводят руки в сторону.)
Море очень глубоко. (Приседают, коснувшись руками пола.)
Рыбки там живут, друзья, (Выполняют движение «Рыбка».)
А вот воду пить — нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи.)

В море бурном, море синем
Быстро плавают дельфины. (кистью руки плавные движения)
Не пугает их волна
Рядом плещется она. (потирание ладошек)
Проплывает мимо кит и дельфинам говорит: (ходьба гуськом)
Вы дельфины не шумите,
Рыбку быструю ловите:

Раз, два, три, четыре, пять — (ходьба с хлопками в ладоши)
Нужно рыбкам уплыть. (кисти рук в замок внутрь и наружу)
Рыбки плавали, плескались (движения руками)
В прохладной морской воде.
То погружаются, то сплывают, (приседания)
То зароятся в песке. (дети ложатся на коврик)

Тема: Скоро лето.

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.
(руки развести в стороны)