

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

# Тематические физкультурные минутки



Составитель:  
старший воспитатель  
МА ДОУ № 19  
Истомина Елена Андреевна

г. Краснотурьинск  
2022 год

## Содержание.

Пояснительная записка	<b>3</b>
Воспоминания о лете	<b>5</b>
Цветы	<b>7</b>
Грибы	<b>11</b>
Неживая природа	<b>12</b>
Деревья	<b>18</b>
Осень	<b>22</b>
Фрукты	<b>23</b>
Огород, овощи	<b>24</b>
Птицы	<b>26</b>
Зима	<b>30</b>
Весна	<b>35</b>
Космос	<b>35</b>
Звери	<b>37</b>
Домашние животные	<b>47</b>
Домашние птицы	<b>50</b>
Транспорт, техника	<b>55</b>
Предметы, игрушки	<b>59</b>
Насекомые	<b>65</b>
Разминки	<b>67</b>
На параде	<b>82</b>
Сказочные герои	<b>82</b>
Физкультминутки с математическим содержанием	<b>87</b>
Физминутки для отработки различных звуков	<b>95</b>
Физкультминутки для занятий по обучению грамоте	<b>98</b>
Физкультминутки для занятий изобразительной деятельностью	<b>100</b>
Физкультминутки для воспитания культурно-гигиенических навыков	<b>101</b>
Список литературы	<b>103</b>

## Пояснительная записка.

В настоящее время в дошкольные учреждения поступает много детей с нарушениями речи, большинство детей не могут сочетать речь с движением, возникают трудности в запоминании текстов и затруднения во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками. Задача педагогов детского сада — помочь ребёнку справиться с этими трудностями.

Любая образовательная деятельность, которая не связана с движением, является тяжелой нагрузкой для дошкольников. Дошкольный возраст характеризуется неустойчивостью нервных процессов: быстрая утомляемость, неустойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на эффективность познавательных процессов. Именно поэтому в дошкольном образовательном учреждении особое место в образовательной деятельности занимают физминутки.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток с набором различных движений.

Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами. Однако физминутки не должны существовать сами по себе, как отдельный этап или элемент образовательной деятельности. Целесообразно, чтоб физминутки были связаны с темой и содержанием образовательной деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребёнку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц. Но не стоит увлекаться чрезмерным применением физминуток и не превышать временной лимит.

Физминутки — необходимый, важный и обязательный элемент в образовательной деятельности детей дошкольного возраста, это «минутка» активного и здорового отдыха, это всегда весело, интересно и полезно.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки — сутулости, наклона головы вперёд. Поэтому, проводя физминутку, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. В комплексах физминуток преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

Во время выполнения детьми работ по печатанию букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие.

Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. Физкультминутки во время рисования и печатания целесообразно проводить стоя за столами или около них.

Пособие содержит различные физминутки, расположенные по тематическому признаку. Одни разделы содержат физкультурные паузы для различных занятий с детьми: по развитию речи, познавательному развитию и пр. (например: «Птицы», «Транспорт» и др.). Назначение других разделов ограничено рамками одного вида занятий: для развития элементарных математических представлений или обучению грамоте. Некоторые физкультминутки можно было бы поместить сразу в несколько разделов (например, физминутку со словами «Так деревья ветер гнет», можно отнести и к разделу «Деревья» и к разделу «Неживая природа»), но в целях экономии места физкультминутки не повторяются.

Пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений, применяющих физические минутки на занятиях для сохранения здоровья детей.

Комплексы тематических физминуток подобраны и систематизированы старшим воспитателем МА ДОУ № 19 Истоминой Еленой Андреевной.

## Воспоминания о лете

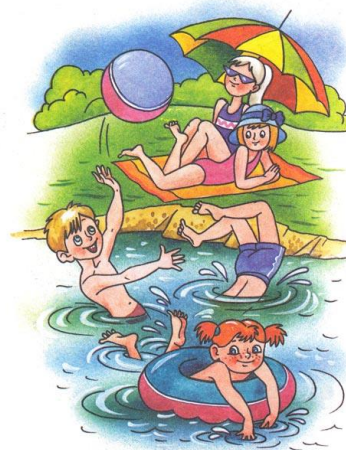
### А в лесу растёт черника.

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика (*Наклоны вперёд*)  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо ниже присесть (*Приседания*)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу (*Ходьба на месте*).



### Как приятно в речке плавать...

Как приятно в речке плавать! (*Плавательные движения*)  
Берег слева, берег справа (*Повороты влево, вправо*)  
Речка лентой впереди (*Ладони сложить вместе, выполняют волнообразные движения*)  
Сверху мостик - погляди. (*Потягивание – руки вверх*)  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстрее.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? (*Плавательные движения*)  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем (*Ходьба на месте*)  
И на травке отдыхаем (*Присесть, наклонить голову к коленям*).



### На болоте

На болоте две подружки,  
Две зелёные лягушки (*Прыжки, руки на пояс*)  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались. (*Растираем левую и правую руку*)  
Ножками топали, ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались. (*Наклоны вправо, влево*)  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкультпривет. (*Руки выпрямить вперёд, большой палец вверх, остальные в кулачок*).

### Косари

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.  
Взмах косой туда-сюда,  
Делай «раз и делай «два».

*(Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)*

### **Землянику ищем**

Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,  
Начинаем искать опять.



*(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)*

### **Мы с друзьями**

Солнечным погожим днём  
Мы с друзьями в лес идём.  
Мы с собой несём корзинки.  
Вот хорошая тропинка! *(Ходьба на месте.)*

Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику. *(Наклоны вперёд.)*

А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.  
Здесь отличные места! *(Повороты влево-вправо.)*

Снова мы идём по лесу. *(Ходьба на месте.)*

А вокруг — так интересно! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенёк.



### **Зернышко**

Подрастает зернышко — *(Потянулись)*

Потянулось к солнышку. *(Руки вверх)*

С ветерком оно играет, *(Прогнулись)*

Ветерок его качает, *(Наклоны туловища)*

К земле низко прижимает — вот как весело играет! *(Присели)*

### **В лесу - 2**

Мы в лес пошли, топор нашли.



Дрова рубили: - Ах! Ух! Ох! Их! (Руки - в замок, энергичные наклоны вперед.)

## Мы активно отдыхаем

Руки ставим перед грудью,  
Разводить их резко будем  
С поворотом — раз-два-три.

Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)

Приседаем - раз-два-раз,  
Ножки разомнём сейчас.

Сели-встали, сели-встали. (Приседания.)

И немножечко устали.

На ходьбу мы перейдём,  
Сядем и передохнём. (Присели.)

Мы активно отдыхаем —

То встаём, то приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять,  
Вот как надо отдыхать. (Приседания.)

Головой теперь покрутим —

Лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)

Вертим туловищем бодро —

Это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)

Мы готовы для похода

Мы готовы для похода.

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.

Полетели, полетели,

Опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)

Наклоняемся вперёд,

Прогибаемся назад.

Кто носочки достает? (Наклоны вперёд-назад.)



## Цветы

### В поле я гуляю

В поле я гуляю, (Ходьба на месте с высоким подниманием колена).

Ноги поднимаю.

Наклонюсь к цветам поближе (Наклониться.)

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат (Сделать несколько вдохов носом.)



Ощутить я тоже рад!  
Рвать не буду я цветы, *(Выпрямиться, повороты головы вправо – влево.)*  
Много будет красоты. *(Развести руки.)*

### Говорит цветку цветок...

Говорит цветку цветок:  
«Поднимай-ка свой листок». *(Дети поднимают руки вверх)*  
Выйди на дорожку, *(Ходьба на месте)*  
Да притопни ножкой. *(Топнуть правой ногой)*  
Да головкой покачай,  
Утром солнышко встречай. *(Наклоны головы вправо, влево)*  
Стебель наклони слегка-  
Вот зарядка для цветка. *(Наклоны вперёд)*  
А теперь росой умойся («Умываются»)  
Отряхнись и успокойся *(Встряхивание кистями рук).*



### Цветы

*(Сесть на корточки, обнять руками колени)*  
Наши нежные цветки распускают лепестка *(Медленно встают, плавно поднимают руки вверх)*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет *(Покачать руками)*  
Наши алые цветки закрывают лепестки *(Ладони обеих рук соединяют, опускают вниз, возвращаются в исходную позицию).*

### Лепестки

Выросли в саду цветки *(Руки вверх, соединить ладони)*  
Распустили лепестки *(Руки в стороны)*  
Вдруг повеял ветерок,  
Закружился лепесток. *(Покружиться)*  
Ветерок их оторвёт  
И на землю вновь вернёт.



### 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,  
Позвочник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

## Игра

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. *(Дети становятся в круг.)*  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире. *(Ходьба по кругу.)*  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. *(Бег по кругу.)*  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим. *(Ходьба по кругу.)*  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи. *(Прыжки на месте.)*  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!



## Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем. *(Шагаем на месте.)*  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети *(Присели.)*  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали. *(Встали.)*  
Дружно хлопаем, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*  
Хорошо мы погуляли и немножко не устали! *(Шагаем на месте.)*

## Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

*(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)*

### На лугу растут цветы

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.

### Наши алые цветки

Наши алые цветки

Распускают лепестки. *(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. *(Качание руками влево-вправо.)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, *(Присели, спрятались.)*

Головой качают, *(Движения головой влево-вправо.)*

Тихо засыпают.



### Подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*



## Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок.  
(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

## Грибы

### Гриша шёл

Гриша - шёл-шёл-шёл, *(Шагаем на месте)*  
Белый гриб нашёл. *(Ладонь правой руки вертикально, левая ладонь сверху - «шляпка» гриба)*  
Раз- грибок, два – грибок, три – грибок,  
Положили в кузовок. *(Наклоняются, «кладут грибы в кузовок).*

### Дети утром рано встали...

Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли *(Ходьба на месте)*  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. *(Приседания)*  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз – два – три,  
И в лукошко набери! *(Наклоны)*  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки)*  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. *(Потягивание – руки вверх)*  
Три часа в лесу бродили *(Ходьба на месте)*  
Утомил всех долгий путь-  
Сели дети отдохнуть. *(Садятся на места).*



### Грибники

Выбирается ребёнок- «грибник»,  
остальные дети- «грибы». Каждый  
ребёнок находит себе место, «грибник»  
внимательно смотрит и запоминает.  
После этого «грибник» отворачивается, а  
дети- «грибы» танцуют под музыку. Когда  
музыка остановится, грибы встают на



места,  
а «грибник» проверяет, все ли встали  
на свои места (играют 5-6 человек).

## Боровик

По дорожке шли, *(Маршировать.)*  
Боровик нашли. *(Наклониться.)*  
Боровик боровой  
В мох укрылся с головой, *(Руки над головой  
в "замке".)*  
Мы его пройти могли –  
Хорошо, что тихо шли. *(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).*

## Неживая природа

### Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю  
И вдыхаю, и вдыхаю.  
Ну, а руки опускаю,  
Воздух тихо выдыхаю.  
Это очень хорошо.



Что сегодня дождик шел! *(Поднимаем ручки через стороны вверх, делая вдох через нос. Через стороны опускают руки и тихо произносят на выдохе: «Ф – Ф – Ф»)*

### С добрым утром!

- С добрым утром, глазки! *(Поглаживают веки глаз)*
- Вы проснулись? *(Смотрим в бинокль)*
- С добрым утром, ручки! *(Поглаживаем)*
- Вы проснулись? *(Хлопаем)*
- С добрым утром, ножки!
- Вы проснулись? *(Топают)*
- С добрым утром, солнце! *(Раскрывают руки навстречу солнцу)*



Доброе утро

— Доброе утро! – птицы запели. *(Дети машут руками)*

Добрые люди встают с постели; *(Показывают, как просыпаются, потягиваются)*

Прячется все темнота по углам,

## Ветер

Ветер дует нам в лицо *(Руки перед собой, помахать руками)*

Закачалось деревцо *(Руки вверх, наклоны вправо, влево)*

Ветерок всё тише, тише *(Присесть)*

Деревца всё выше, выше *(Встать, руки вверх, потянуться).*

## Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, вправо-влево

Клонятся цветы и травы. *(Наклоны в сторону)*

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте *(Прыжки)*

Выше! Веселей! Вот так.

Переходим все на шаг. *(Ходьба на месте)*

Вот и кончилась игра

Заниматься нам пора. *(Садятся на место).*



## Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

## Ветер и мельница

Ноги врозь, на пояс руки.

Надо спинки нам размять.

Наклоняться будем, ну-ка,

Не спешить, не отставать! *(Наклоны в стороны и вперёд.)*

Крутим мельницу вперёд:

Раз, два, три, четыре, пять.





А потом наоборот  
Будем мельницу вращать. (*Вращение прямыми руками вперед и назад.*)  
Подтянуть к груди колени  
И немного постоять.  
Научитесь непременно  
Равновесие держать. (*Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.*)

## Дождь

Дождь, дождь, дождь! (*Указательным пальцем правой руки стучат по левой ладошке*)  
Надо нам расходиться по домам! (*Шагаем на месте*)  
Гром, гром, гром! Как из пушек (*Кулачком левой руки стучат по правой ладошке*)  
Нынче праздник для лягушек (*Прыжки на месте*)  
Град, град, град! (*Хлопки в ладоши*)  
Все под крышами сидят. (*Присесть, руки над головой*)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (*Шагаем на месте, качаем головой*).

## Дождь

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей! (*Махи руками над головой*)  
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей! (*Руки на пояс, приседания*)  
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт! (*Руки вверх и наклоны туловища вперед и в стороны*)  
А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт. (*Махи руками сверху вниз*)

## Дождь

Капля - раз, капля - два, (*Хлопки руками на каждое слово.*)  
Очень медленно сперва,  
А потом, потом, потом – (*Бег.*)  
Все бегом, бегом, бегом.  
Стали капли попевать, (*Хлопки руками на каждое слово.*)  
Капля каплю догонять.  
Кап-кап, кап-кап. (*Свободные движения пальчиками.*)  
Зонтики скорей раскроем, (*Соединить руки над головой.* .)  
От дождя себя укроем.



## К речке быстрой

К речке быстрой мы спустились, (*Шагаем на месте.*)  
Наклонились и умылись. (*Наклоны вперед, руки на поясе.*)  
Раз, два, три, четыре, (*Хлопаем в ладоши.*)  
Вот как славно освежились. (*Встряхиваем руками.*)

А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. *(Круги двумя руками вперед.)*  
Одной, другой — это кроль. *(Круги руками вперед поочередно.)*  
Все, как один, плывем как дельфин. *(Прыжки на месте.)*  
Вышли на берег крутой *(Шагаем на месте.)*  
И отправились домой.

### Кто на месяце живёт?

Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? *(Ходьба.)*  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз. *(Дети наклоняются вперед на несколько секунд.)*  
Машет лис своим хвостом,  
Серобрится мех густой. *(Дети машут руками за спиной.)*  
А вокруг летают звёзды,  
Залетают к лису в гости. *(Дети машут руками перед собой.)*



### 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.)*

### Море

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

### Море волнуется

Море волнуется — раз! *(Шагаем на месте.)*  
Море волнуется - два! *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Море волнуется — три! *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Морская фигура, замри! (Присели.)

## На море

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)  
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)  
Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)  
Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)  
Мы по берегу гуляем,  
Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)  
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)  
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)  
Чтоб побольше их собрать, —  
Надо чаще присесть. (Приседания.)

## Плещется вода

Тихо плещется вода,  
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)  
В небе тучки, как овечки,  
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)  
А теперь глубокий вдох.  
И садимся на песок. (Дети садятся.)

## Почему повсюду лужи?

Почему повсюду лужи? (Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)  
Мама зонтик свой берет. (Имитируют движение.)  
Почему же? Почему же? (Движения, как в 1-ой строке.)  
Потому что... (Хором: «Дождь идет!».)

## Радуга

В небе радуга висит (В воздухе  
"нарисовать" радугу.)  
Детвору всю веселит. (Потянуться вверх  
и помахать кистями рук.)  
И с нее, как с горки, (Опустить руки вниз.)  
Едут Егорка, (Загибать пальцы на руке.)  
Петух, кот, свинья  
И я.



## Речка

Как приятно в речке плавать!

*(Плавательные движения.)*

Берег слева, берег справа.

*(Повороты влево и вправо.)*

Речка лентой впереди.

*(Потягивания — руки вперёд.)*

Сверху мостик — погляди.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? *(Плавательные движения.)*

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем *(Ходьба на месте.)*

И на травке отдыхаем.



## Веселая

*(Под веселую музыку)*

Здравствуй, солнце золотое! *(Показывают солнце)*

Здравствуй, небо голубое! *(Показывают небо)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(Показывают ветер)*

Здравствуй, маленький дубок! *(Показывают дубок)*

Здравствуй, утро! *(Жест вправо)*

Здравствуй, день! *(Жест влево)*

Нам здороваться не лень! *(Поклон)*

## Гора-старушка

Стоит гора-Старушка

До небес макушка.

Ее ветер обдувает,

Ее дождик поливает.

Стоит гора, страдает

к щекам и качают головой.

И камешки теряет.

И каждый день,

И каждую ночь

Катятся, катятся

Камешки прочь.

Раскатились камешки,

И с той самой поры

Ничего не осталось

*Дети поднимают руки вверх,*

*тянутся на цыпочках,*

*обмахиваются кистями рук,*

*встряхивают кистями рук,*

*прикладывают ладошки*

*Дети разбегаются в разные стороны,*

*кувыркаются. Катаются столбиком.*

*Показывают на опустевшее место.*

От нашей горы!

## Деревья

### Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Хорошо расти на воле!

Каждое старается, *(Потягивания - руки вверх.)*

К небу, к солнцу тянется.

Вот подул весёлый ветер, *(Дети машут руками.)*

Закачались тут же ветки,

Даже толстые стволы *(Наклоны вперёд.)*

Наклонились до земли.

### Липы

Вот полянка, а вокруг *(Широким жестом развести руки в стороны.)*

Липы выстроились в круг. *(Округленные руки сцепить над головой.)*

Липы кронами шумят, *(Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.)*

Ветры в их листве гудят *(Наклониться вперед.)*

Вниз верхушки пригибают, *(Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.)*

И качают их, качают.

После дождика и гроз *(Выпрямиться, руки поднять).*

Липы льют потоки слёз. *(Плавно опустить руки, перебирая пальцами.)*

Каждый листик по слезинке *(Руки вниз, энергично потряхивать кистями.)*

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап - *(Хлопать в ладоши.)*

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! *(«Уронить» руки.)*

Он умоется дождём, *(Погладить сначала одну, потом другую руку).*

Будет крепнуть с каждым днём. *(Сжать кулаки.)*

### Березка

Мы березку посадили, *(Выпрямиться за столом.)*

Мы водой ее полили, *(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*

И березка подросла, *(Встать за столом.)*

К солнцу ветки подняла, *(Руки вверх.)*

А потом их наклонила *(Руки вниз, спина прямая.)* —

И ребят благодарила. *(Поклоны головой, сесть.)*





## Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клен. *(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

## В лесу

Руки подняли и покачали *(Качаем поднятыми вверх руками.)*  
Это деревья в лесу. *(Плавно опускаем руки вниз.)*  
Руки нагнули, кисти встряхнули — *(Встряхивание кистей рук.)*  
Ветер сбивает росу. *(Машем руками перед собой.)*  
В стороны руки, плавно помашем *(Руки в стороны.)*  
Это к нам птицы летят. *(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)*  
Как они сядут, тоже покажем, *(Приседания.)*  
Крылья сложили назад. *(Встали, спрятали руки за спину.)*

## Во дворе стоит сосна

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.)*



## Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! *(Потягивания - руки в стороны.)*  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки, *(Дети машут руками.)*  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. *(Наклоны вперед.)*  
Вправо-влево, взад-вперед —  
Так деревья ветер гнёт. *(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)*

Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? *(Вращение туловищем.)*

### Дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся! *(Наклоны вперёд.)*  
Вот лягушка поскакала,  
Здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет  
Прямо к пруду, не иначе. *(Прыжки на месте.)*  
Ну, а мы пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу! *(Ходьба на месте.)*  
Походили, порезвились,  
И на травку опустились!



### Ёлка

Наша ёлка велика *(Круговое движение руками),*  
Наша ёлка высока *(Встать на носочки),*  
Выше мамы, выше папы *(Присесть и встать на носочки),*  
Достаёт до потолка *(Потянуться).*  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!



### За дровами мы идём

За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. *(Ходьба.)*  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. *(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)*  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. *(Дети делают движения, словно колят дрова.)*  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны.)*  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся.)*

## Кедр

На поляне кедр могучий  
Задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растёт сосна,  
К небу тянется она. *(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)*

Мы внизу грибочки ищем  
И в траве усердно рыщем.  
Раз — грибок и два — грибок,  
Положи их в кузовок. *(Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)*

## Клён

Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён.  
*(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)*



## Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал.  
*(Ходьба с высоким подниманием коленей.)*

## Мы присели под кусток

Мы присели под кусток,  
Чтобы отыскать грибок.  
Встали. Потянули спинку.  
Вновь шагаем по тропинке. *(Приседания.)*  
А теперь вращаем ручки,  
Словно разгоняем тучки.  
Гоним их вперёд-назад,  
По двенадцать раз подряд. *(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*  
Приседаем ниже, глубже,  
Как лягушка в теплой луже.  
Прыг — и нету комара!  
Вот весёлая игра. *(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*  
Отдохнули, порезвились

И на стулья опустились. (*Дети садятся.*)

## Рябинка

На холме стоит рябинка,  
Держит прямо, ровно спинку. (*Потягивания - руки вверх.*)  
Ей не просто жить на свете —  
Ветер крутит, вертит ветер. (*Вращение туловищем вправо и влево.*)  
Но рябинка только гнётся,  
Не печалится — смеётся. (*Наклоны в стороны.*)  
Вольный ветер грозно дует  
На рябинку молодую. (*Дети машут руками, изображая ветер.*)



## Три полочки

Есть в лесу три полочки: (*Хлопаем в ладоши.*)  
Ели — елки — елочки. (*Руки вверх — в стороны — вниз.*)  
Лежат на елях небеса, (*Руки вверх.*)  
На елках — птичьи голоса, (*Руки в стороны.*)  
Внизу на елочках — роса. (*Руки — вниз, присели.*)

## Осень

### Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем (*Шаги на месте.*)  
И листочки собираем (*Наклоны вперед.*)  
Собирать их каждый рад  
Просто чудный листопад! (*Прыжки на месте, с хлопками в ладоши.*)



### Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем (*Имитация движений.*)  
Листья в кучи собираем (*Наклониться, имитировать движение.*)  
Чтоб гуляя, малыши (*Подскоки на месте.*)  
Веселились от души!  
Ох, устали, («*Обтереть пот со лба.*».)  
Отдохнем, (*Присесть.*)  
И домой скорей пойдём. (*Шаги на месте.*)



### Листопад

Тучи в небе кружатся (*Руки вверх, помахать руками*)  
Что ни шаг, то лужица. (*Ходьба на месте с высоким подниманием колена*)

День осенний хмурится (*Руки на пояс - повороты вправо, влево*)  
листопад на улице. (*Кружатся на месте, руки в стороны*)  
По дороге стелется  
Лёгкая метелица (*Лёгкий бег по кругу*).

### Осенние листики

Мы, листики осенние, на веточках сидели. (*Плавное покачивание руками вверх над головой.*)  
Дунул ветер – полетели. (*Руки в стороны.*)  
Полетели, полетели и на землю сели. (*Присели.*)  
Ветер снова набежал и листочки все поднял, (*Плавное покачивание руками вверх над головой.*)  
Повертел нас, покрутил и на землю опустил. (*Дети садятся по местам.*)

### Листопад

Падают, падают листья, (*Взмахи руками.*)  
В нашем саду листопад.  
Желтые, красные листья (*Повороты вокруг себя*)  
По ветру вьются, летят.



## Фрукты

### Вот так яблоко...

Вот так яблоко! Оно-  
Соку сладкого полно. (*Пальцы рук соединить вместе, ладони округлые*)  
Руку протяните (*Поднять правую руку вверх*)  
Яблоко сорвите (*Левую руку вверх*)  
Стал ветер веточку качать (*Наклоны вправо, влево*)  
Трудно яблоко достать. (*Встать, руки на пояс*)  
Подпрыгну, руку протяну (*Подпрыгнуть*)  
И быстро яблоко сорву! (*Хлопок в ладоши над головой*)  
Вот так яблоко!  
Оно – соку сладкого полно. (*Пальцы рук соединить, ладони округлые*).



### Фрукты

Будем мы варить компот. (*Маришировать 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.*)

## Огород, овощи

### 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.*)



### Есть у нас огород

Есть у нас огород, (*Ходят по кругу, взявшись за руки.*)

Там морковка растёт.

Вот такой вышины, (*Стоя на месте, поднимают руки вверх.*)

Вот такой низины, (*Приседают, опускают руки к полу.*)

Вот такой ширины, (*Разводят руки в стороны.*)

Вот такой ужины. (*Сводят руки перед собой.*)

Ты, морковка, поспеши, (*Подскоки на двух ногах на месте.*)

С нами вместе попляши. (*Подскоки с поворотом вокруг себя.*)

### Огород

Мы лопатки взяли, (*Движения, имитирующие перенос лопат на плече.*)

Грядки раскопали. (*Движения выполнять по содержанию текста.*)

Раз-два, раз-два —

Вот как раскопали.

Грабли в руки взяли, *Движения, имитирующие перенос граблей на плече.*

Грядки причесали. *Движения выполнять по содержанию текста.*  
 Раз-два, раз-два –  
 Вот как причесали.

Семена рядами *Движение выполнять по содержанию текста.*  
 В землю мы сажали.  
 Раз-два, раз-два –  
 Вот как мы сажали.

Мы водой *Движения, имитирующие полив из лейки.*  
 прохладной  
 Грядки поливали.  
 Раз-два, раз-два –  
 Вот как поливали.

Урожай богатый *Полуприседания влево-вправо с отводом руки.*  
 Дружно собирали.  
 Раз-два, раз-два –  
 Вот как собирали.

Хоровод и песни *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  
 Сами затевали. *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*  
 Раз-два, раз-два – *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  
 Вот как затевали. *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*

## Овощи

В огород пойдем, *(Маршировать на месте.)*  
 Урожай соберем. *(Идти по кругу, взявшись за руки.)*  
 Мы морковки натаскаем  
 И картошки накопаем.  
 Срежем мы кочан капусты *(Имитировать, как срезают, таскают, копают.)*  
 Круглый, сочный, очень вкусный. *(Показать руками. Щавеля нарвем немножко "Рвут".)*  
 И вернемся по дорожке. *(Идти по кругу, взявшись за руки.)*



## Птицы

### Аист

-Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
(аист отвечает)  
- Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова-правою ногою,  
Снова-левою ногою.  
После-правою ногою,  
После-левою ногою.  
И тогда придёшь домой.



### Вот под ёлочкой вороны...

Вот под ёлочкой зелёной *(Встали)*  
Скачут весело вороны: *(Прыгают)*

Кар-кар-ка *(Хлопки над головой)*  
Целый день они кричали *(Повороты туловища влево - вправо)*

Спать ребятам не давали *(Наклоны туловища влево - вправо)*

Кар-кар-кар *(Хлопки над головой в ладоши)*

Только к ночи умолкают *(Махи руками как крыльями)*

И все вместе засыпают *(Садятся на корточки, руки под щёку).*



### Воробушки

О чем поют воробушки *(Шагаем на месте.)*

В последний день зимы? *(Руки в стороны на пояс.)*

— Мы выжили! *(Хлопаем в ладоши.)*

— Мы дожили! *(Прыжки на месте.)*

— Мы живы! Живы мы! *(Шагаем на месте.)*

### Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*



## Две птички

Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились. *(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)*

## Кулик

Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду.  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.  
Влез на колоду и снова в воду.  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной,  
И полетел.



*(Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)*

## Лебеди

Лебеди летят, *(Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку).)*

Крыльями шумят. *(Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)*

Прогнулись над водой,

Качают головой. *(Повороты головы.)*

Прямо и гордо

Умеют держаться. *(Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3—4 с.)*

И очень бесшумно *(Руки вниз — потянуться вверх.)*

На место садятся. *(Сесть на место, туловище держать прямо.)*

Белые лебеди,

Лебеди летели

И на воду сели.

Сели, посидели,

Снова полетели.



## На берёзу галка села

На берёзу галка села *(Присесть, руки к коленям),*

С дерева потом слетела *(Встать, помахать руками).*

На кровати спит Федот *(Присесть, руки под щеку)*

И с кровати не встаёт *(Встать, развести руками в стороны).*

## Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи, *(Руки в стороны.)*

Под водой плывут ерши, — *(Присели.)*

Плывет лодочка-краса —

Расписные паруса. *(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)*

## Ну-ка, птички, полетели

Ну-ка, птички, полетели,

Полетели и присели,

Поклевали зернышки,

Поиграли в полюшке,

Водички попили,

Перышки помыли,

В стороны посмотрели,

Прочь улетели. *(Ходьба, переходящая в бег.)*



## Руки подняли и покачали.

Руки подняли и покачали.

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули.

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем.

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем.

Крылья сложили назад.

## Птички и ветер

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают, *(машем руками, как крылышками)*

Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там не тронет их никто

## Попугай

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. *(Руки в стороны, влево, вправо)*

Он любил летать всех выше,





Выше палм, жирафов выше. *(Потянуться на носках, руки вверх)*  
В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал, *(Делать приседания)*  
Прыгал, кланялся, шалил, *(Наклоны головы или туловища вперед)*  
С малышами говорил.

## Птички

Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. *(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)*  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. *(Дети встают и машут «крыльями».)*  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.

## Птички-2

Птички прыгают, летают. *(Машут руками и подпрыгивают.)*  
Птички весело поют,  
Птички крошки собирают. *(«Клюют».)*  
Птички зернышки клюют.  
Перышки почистили. *(Погладить руки, носики.)*  
Клювики почистили.  
Дальше полетели *(Убегают на места)*  
И на место сели.



## Птички в гнездышке сидят

Птички в гнездышке сидят  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
И тихонько все летят. *(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)*

## Раз, два — полетели

Раз, два - дружно встали, *(Шагаем на месте.)*  
Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*  
Три, четыре - разведем, *(Руки в стороны.)*  
Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)*  
С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*  
Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*  
На носочки мы присели *(Приседания.)*  
И как птички полетели. *(Побежали по кругу.)*

## Сова

### Игра

В лесу темно, все спят давно.  
Одна сова не спит, на суку сидит.  
Во все стороны глядит,  
Да как полетит!



*Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.*

## Цапля

Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? *(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*  
По болоту мы пройдемся *(Ходьба на месте.)*  
И на место вновь вернемся. *(Дети садятся.)*



## Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)*  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. *(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*

## Зима

### Мороз

Я мороза не боюсь, *(Руки крест-накрест, потирают предплечья)*  
С ним я крепко подружусь. *(Пожимают ладошки)*  
Тронет руку *(Потирают одну руку)*



Тронет нос (*Потирают нос*)  
Значит надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.

### Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём  
Мы взбирается на холм.  
Палки нам идти помогут  
Будет нам легка дорога. (*Дети машут руками,  
словно работают лыжными палками*)  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. (*Вращение туловищем вправо, влево*)  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок-  
Вот и скрылся наш дружок! (*Прыжки*)  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься.

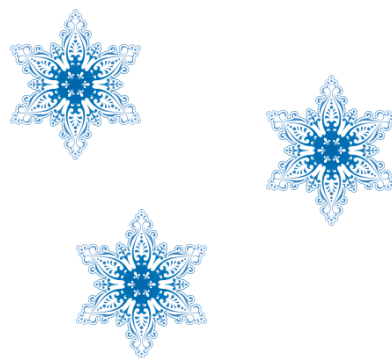


### Игры со снегом

Чтобы сильным стать и ловким, (*Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.*)  
Приступаем к тренировке. (*Шагаем на месте.*)  
Носом вдох, а выдох ртом. (*Руки на поясе, вдох-выдох.*)  
Дышим глубже, а потом (*Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.*)  
Шаг на месте, не спеша. (*Шагаем на месте.*)  
Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)  
Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)  
Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)  
Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Мы теперь метатели, (*Изображаем метание левой рукой.*)  
Бьем по неприятелю. (*Изображаем метание правой рукой.*)  
Размахнись рукой – бросок! (*Изображаем метание левой (правой) рукой.*)  
Прямо в цель летит снежок. (*Хлопаем в ладоши.*)

### Мороз и ветер

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети. (*Шагать на месте.*)  
Ручки согревают,  
Ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки,



Потопаем немножко. (*Потопать*)

Нам мороз не страшен,

Весело мы пляшем. (*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки.*)

## Мороз и тепло

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. (*Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.*)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плавём, плавём, плавём,

Дно ногами достаём. (*Плавательные движения руками.*)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. (*Ходьба на месте.*)

## Мы шагаем по сугробам

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобим.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.



## Снег

*Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.*

На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.



## Снег летит, летит

Ели за окном стоят,

В небо синее глядят. (*Потягивания — руки вверх.*)

Ветки в стороны торчат, (*Потягивания — руки вперёд.*)

Белки на ветвях сидят. (*Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.*)

Белки прыгают по ёлкам,

Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки —

Белки — ловкие малышки. (*Прыжки.*)

Мы под ёлками сидим





И на белочек глядим. *(Присели.)*  
Ветер дует ледяной *(Дети машут руками.)*  
И вздымает снега тучу.  
Он суровый и могучий. *(Дети крутят руками.)*  
Зайцы прячутся в кустах.  
Даже хитрая лиса  
Притаилась и сидит, *(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*  
Ну, а снег летит, летит. *(Дети машут руками.)*  
Но утихла злая вьюга,  
Белой стала вся округа. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Солнце светит в небесах. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Скачет по полю лиса. *(Прыжки.)*  
Ну а мы чуть-чуть пройдемся *(Ходьба.)*  
И домой к себе вернемся. *(Дети садятся.)*

## **Мы снежинки, мы пушинки**

*(Повороты вокруг своей оси)*  
Мы снежинки, мы пушинки,  
Покружиться мы не прочь.  
Мы снежинки - балеринки,  
Мы танцуем день и ночь.  
Встанем вместе все в кружок —  
Получается снежок.



## **Снежинки**

Закружились, завертелись *(Покружиться на месте.)*  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей *(Поднять руки.)*  
Легкие пушинки. *(Покружиться на носках.)*  
Чуть затихла злая вьюга - *(Опустить руки, встать прямо.)*  
Улеглись повсюду. *(Присесть, руки к полу.)*  
Заблестали, словно жемчуг, *(Встать, руки вперед.)*  
Все дивятся чуду. *(Развести руки в стороны.)*

## **Весь засыпан снегом лес**

Весь засыпан снегом лес. *(Повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.)*  
Здесь по снегу скачет зайка. *(Прыгаем.)*  
Там синичек села стайка. *(Машем руками, как крыльями.)*  
Здесь лисичка за кустом. *(Приседаем, смотрим направо.)*  
Там в дупле бельчонка дом. *(Встаём, поднимаем руки вверх.)*



## С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, *(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

А вокруг лежат сугробы, *(Потягивания — руки в стороны.)*

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*

Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, *(Прыжки на месте.)*

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём *(Ходьба на месте.)*

И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*



## Зимняя игра

Посмотри, как блестит, *(Поднимают руки вверх и плавно качают кистями)*

Под ногами хрустит *(Топают ногами.)*

Беленький снежок, *(Постепенно опускаются на Легкий, как пушок. корточки, показывая руками, как идет снег.)*

Одевайся живей, *(«Надевают» шапочку, шарфик.)*

Побежим веселей *(Бегут на месте.)*

Бегать и играть,

И снежки кидать. *(«Лепят и кидают снежок».)*

## Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, *(Хлопки в ладоши.)*

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, *(Руки на поясе, наклоны туловища вперед.)*

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, *(Хлопки в ладоши.)*

Песню запеваем.

И тебя в хоровод *(Приседания.)*

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, *(Хлопки в ладоши.)*

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей *(Прыжки на месте.)*

Затанцуют ножки!



## Весна

### Мишка вылез из берлоги...

*(Присесть, голова прижата к коленям)*  
Мишка вылез из берлоги, *(Встать)*  
Огляделся на пороге. *(Повороты влево, вправо)*  
Потянулся он со сна: *(Потягивание – руки вверх)*  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил *(Вращение головой)*  
Наклонился назад-вперёд, *(Наклоны вперёд, назад)*  
Вот он по лесу идёт. *(Ходьба)*  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки-  
Для медведя витаминки. *(Наклоны вправо, влево)*  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышко уселся. *(Дети садятся на место).*



### Капель

Кап-кап, я — капель, *(Хлопаем в ладоши.)*  
У меня в апреле  
На весеннем тепле  
Капельки спели.  
Кап-кап на скамью, *(Прыжки на месте.)*  
Детям на игрушки.  
Кап-кап воробью  
Прямо по макушке.



## Космос

### Космонавт

В небе ясном солнце светит *(Руки над головой, пальцы развести в стороны)*  
Космонавт летит в ракете *(Потягивание – руки вверх)*  
А внизу леса, поля- *(Наклон вперёд, руки в стороны)*  
Расстилается земля.

### Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*  
Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*  
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*  
А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*



Раз, два, три, четыре — *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки выше, плечи шире. *( Руки вверх-вниз.)*  
Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*  
И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

## Ракета

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)*



## Мы космонавты

Раз-два, стоит ракета. - *(Дети поднимают руки вверх)*  
Три - четыре, скоро взлет, - *(Разводят руки в стороны)*  
Чтобы долететь до солнца, *(Круг руками)*  
Космонавтам нужен год *(Берется руками за щеки, качает головой)*  
Но дорогой нам не страшно, *(Руки в стороны, наклоны корпусом вправо-влево)*  
Каждый ведь из нас атлет, - *(Сгибают руки в локтях)*  
Пролетая над землей, - *(Разводят руки в стороны)*  
Ей передадим привет. *(Поднимают руки вверх и машут на прощание).*

## Все готово для полета

Все готово для полета - *(Руки вперед, вверх)*  
Ждут звездолеты всех ребят - *(Руки над головой, изображая ракету)*  
Мало времени для взлета - *(Маршируют на месте)*  
Космонавты встали в ряд - *(Прыжок. ноги врозь, руки на поясе)*  
Поклонились вправо, влево - *(Наклоны в стороны)*  
Отдадим земной поклон - *(Наклоны в стороны)*  
Вот ракета полетела - *(Прыжки на двух ногах)*  
Опустел наш космодром - *(Приседания)*



# Звери

## Как у наших у зверят

Как у наших у зверят  
Лапки весело стучат:  
Топ-топ-топ, топ-топ-топ. *(Топают ногами)*  
А устали ножки,  
хлопают ладошки:  
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши)*  
А потом вприсядочку *(Приседают)*  
Пляшут звери рядышком *(Прыжки на месте)*  
А как пустятся бежать,  
Никому их не догнать. *(Бег на месте).*



## Ёжик

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте)*  
А на встречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте)*



## Зайнька

Один, два, три, четыре, пять,  
Начал зайнька скакать.  
Прыгать зайнька горазд, *(Прыжки на месте)*

Он подпрыгнул десять раз. *(Загибают пальчики на руках - считают)*

## На полянке

Ловко прыгают зайчата:  
Прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо,  
Чтоб не скушал серый волк! *(Прыжки на месте.)*  
Медвежонок не боится  
Волка, кабана, лисицы.  
Мишка по лесу идёт:  
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» *(Ходьба на месте.)*  
А по небу ходят тучи,





Вот пробился солнца лучик. (*Потягивания — руки вверх.*)  
И вокруг запели птицы! (*Потягивания — руки в стороны, вверх.*)  
Сойки, галки и синицы.

### Беличья зарядка

В лесной глуши на елке  
Жили-были два бельчонка. (*Потянуться.*)  
Жили дружно, не тужили  
И с зарядкою дружили. (*Прыжки на двух ногах.*)  
Вставали рано поутру,  
Изображали кенгуру: (*Руки поднести к ушам.*)  
За уши лапками хватались  
И вправо-влево наклонялись. (*Наклоны в стороны.*)  
Дружно хлопали в ладошки (*Хлопки в ладоши.*)  
И тянулись, словно кошки. (*Круговые движения руками, потянуться.*)  
Ножками топали, (*Ходьба на месте с притопом.*)  
Глазками хлопали, (*Поморгать глазами.*)  
Головками крутили, (*Повороты головы в стороны.*)  
Друг за другом вслед ходили. (*Ходьба на месте*)



### Звериная зарядка.

Раз – присядка, два – прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться (*Кулачками потереть глаза*)  
Любят долго потянуться (*Потянуться*)  
Обязательно зевнуть (*Зевнуть, прикрывая рот ладошкой*)  
Ну и хвостиком вильнуть (*Движение бедрами в стороны*)  
А волчата спинку выгнуть (*Прогнуться в спине вперед*)  
И легонечко подпрыгнуть (*Легкий прыжок вверх*)  
Ну, а мишка косолапый (*Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*)  
Широко расставив лапы (*Ноги на ширине плеч*)  
То одну, то обе вместе (*Переступание с ноги на ногу*)  
Долго топчется на месте (*Раскачивание туловища в стороны*)  
А кому зарядки мало – Начинает все сначала.

### 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.  
Ходил медведь по лесу,  
Топтался и рычал.  
Хотел он очень меда  
А где достать – не знал.  
*(Выполняют действия в соответствии с текстом)*

## Пингвины

Идут себе вразвалочку,  
Ступают вперевалочку  
Пингвин-папа,  
Пингвин-мама  
И сынишка пингвинишка  
В черном фраке и манишке.



*(Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)*

## Белочка

Физзарядкой белочке не лень  
Заниматься целый день.  
С одной ветки, прыгнув в лево,  
На сучке она присела.  
Вправо прыгнула потом,  
Покружилась над дуплом.  
Влево-вправо целый день  
Прыгать белочке не лень.



## Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

## Ёжик и заяка

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте.)*



А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте.)*

### **Заинька**

*(Музыкальная физкультминутка)  
(Эта физкультминутка может быть проведена  
под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.



### **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки.)*  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть, *(Присели.)*  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. *(Прыжки.)*  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.



### **Зайка, поскачи**

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку уподи, уподи,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи.  
*(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди,*



имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

### **Зайка серый**

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо. *(Дети имитируют движения умывания)*

### **Зайки**

Зайки серые сидят, *(Присели.)*  
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, *(Присели.)*  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.



### **Зайцы**

Взялись зайца за бока,  
Заплясали гопака.  
Прилетели утки,  
Заиграли в дудки.  
Ах, какая красота,  
Заиграли в дудки. *(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)*

### **Зайцы утром рано встали**

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*  
Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*  
Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*  
Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*  
Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

## Зайчик

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*



## Зайчики

*(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)*  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. *(Поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть. *(Потереть себя за предплечья)*  
Вот так, вот так  
Надо лапочки погреть!  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. *(Прыжки на месте)*  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать.  
Кто-то зайку напугал —  
Зайка — прыг — и убежал. *(Дети садятся.)*



## Лесная

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест.  
То пойдём все косолапо,  
Как медведи ходят в лес.

## Лесная-2

Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайнышка-трусишко,  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.



## Лисенок

Лисенок проснулся *(Потянулись.)*  
И вышел умыться. *(Ходьба на месте.)*  
Вдруг видит, а в луже  
Другая лисица. *(Наклоны туловища вперед.)*  
Он вежливым был.  
Извинился к тому же: *(Повороты туловища.)*  
Пойду поищу-ка  
Свободные лужи! *(Ходьба на месте.)*

## Лягушка

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

## Лягушка и прятки

Это чьи мелькают пятки?  
Кто играет с нами в прятки?  
Прыг да скок, прыг да скок — *(Прыжки.)*  
Ускакала под кусток. *(Сесть в глубокий присед.)*  
Кто там прячется от нас?  
Ну-ка поглядим сейчас. *(Дети сидят в глубоком приседе.)*





Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! *(Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)*

Посмотри, как небо ясно! *(Потягивания — руки вверх.)*

Как природа здесь прекрасна! *(Потягивания — руки в стороны.)*

А лягушка любит дождь. *(Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)*

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. *(Дети садятся.)*

## Лягушки

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. *(Дети изображают в движении лягушек.)*

## Мишка

Толай, мишка, *(Топаем ногами)*

Хлопай, мишка. *(Хлопаем в ладоши)*

Приседай со мной, братишка, *(Приседаем)*

Лапы вверх, вперед и вниз, *(Движения руками)*

Улыбайся и садись.

## Мишки

Мишки по лесу гуляли, *(Идем вперевалочку)*

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так *(Ставим одну руку на бочок — это «корзинка»)*

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так. *(Собираем ягоды и складываем в «корзинку»)*

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так *(Гладим себя по животу)*

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так *(Выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)*



## Медвежата

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,  
Вот так, вот так, *(Круговые движения головой вправо-влево.)*  
Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так, *(Пружинистые сгибания и разгибания рук.)*  
Дружно дерево качали.  
Вперевалочку ходили *(Шаги на месте, раскачиваясь из стороны в сторону.)*  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так, *(Наклоны вперед, руки вниз.)*  
И из речки воду пили.  
А потом они плясали, *(Присядка. Прыжки на одной ноге.)*  
К солнцу лапы поднимали.  
Вот так, вот так, *(Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.)*  
К солнцу лапы поднимали.

### Мишка ищет мёд

По лесу медведь идёт,  
Этот мишка ищет мёд.  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы? *(Ходьба на месте.)*  
То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит? *(Повороты направо и налево.)*



### Медведь

Медведь по лесу бродит.  
От дуба к дубу ходит. *(Ходьба вперевалочку)*  
Находит в дуплах мёд  
И в рот себе кладёт *(Артик. упражнение «вкусное варенье»)*  
Облизывает лапу  
Сластёна косолапый *(Артик. упражнение «котёнок лакает молоко»)*  
А пчёлы налетают,  
Медведя прогоняют. *(Плавное произнесение звука з: zzzzzzz...)*  
А пчёлы жалят мишку: *(Артик. упражнение «вкусная конфета»)*  
Не ешь наш мёд, воришка! *(Погрозить пальчиком).*  
Бредёт лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу. *(Ходьба «вперевалочку»)*  
Ложится, засыпает  
И пчёлка вспоминает *(Присесть, руки под щеку).*

## Мышки

Вышли мышки как-то раз (*Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.*)  
Поглядеть, который час. (*Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.*)

Раз, два, три, четыре (*Хлопки над головой в ладоши.*)

Мышки дернули за гири. (*Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".*)

Вдруг раздался страшный звон, (*Хлопки перед собой.*)

Убежали мышки вон. (*Бег на месте или к своему месту.*)



## На болоте

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

(*Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.*)

## На тропинку - прыг! - лягушка

На тропинку - прыг! - лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг! (*Прыжки на месте.*)

Вот спокойно ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами. (*Ходьба на месте.*)



## 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!

### Обезьянки

Лучшие качели -  
Гибкие лианы.  
Это с колыбели  
Знают обезьяны.  
Кто весь век качается,  
Да-да-да!  
Тот не огорчается  
Никогда.

(В.Берестов)

*(С началом текста все дети слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.)*



### 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 — вперед наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. *(Наклоны вперед, назад.)*  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. *(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся.)*



## Домашние животные

### Серая лошадка

Цок-цок-цок-цок, *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
я лошадка - серый бок. *(Поглаживание по бокам).*  
Я копытцем постучу *(Топанье правой ногой)*  
Если хочешь - прокачу *(Лёгкий бег на месте)*

Цок-цок-цок-цок, *(Ходьба на месте с высоким подниманием колена)*  
Я лошадка - серый бок! *(Поглаживание по бокам).*

### **Как у нашей кошки...**

Как у нашей кошки на ногах сапожки *(Пружинка, выставляют поочерёдно левую, правую ногу)*

Как у нашей свинки на ногах ботинки *(Выставляют ногу вперёд на пятку попеременно-правую, левую)*

А у пса на лапках голубые тапки *(«Топотушки» на месте)*

А козлёнок маленький обувает валенки *(Подскоки в движении по кругу).*

### **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.

*(Выполняют действия в соответствии с текстом)*

### **Котята**

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки —

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки —

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

*(Выполняют действия в соответствии с текстом)*



### **Конь через мост идет шажком**

Конь через мост идет шажком...

Мы тоже можем так. *(Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)*

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь...



Мы тоже можем так.

*(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)*

### Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*

Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)*

В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*

В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*

В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*

В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)*

В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)*

В восемь хитро шурил глазки. *(Приседания.)*

В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*

В десять шел к лежанке спать, *(Прыжки на месте.)*

Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте.)*



### Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет 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 котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья *(Хлопаем в ладоши.)*

### Кузнец

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово.

*(Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)*

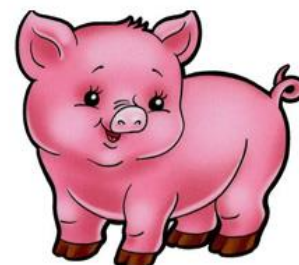


### Свинки и пишущая машинка

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Туки-туки-туки-тук!



Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,

И похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

*(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)*

### **Хомка-хомка, хомячок**

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

*(Дети имитируют все движения хомячка.)*



### **Щенок**

Бегал по двору щенок,

Видит пирога кусок.

Под крыльцо залез и сел,

Завалился, засопел.



## **Домашние птицы**

### **Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг, (Шагаем.)

Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, (Машем руками- крыльями.)

Ж-ж-ж!

Гуси шеи выгибают, (Круговые вращения шей.)

Га-га-га!

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)



### **Петух**

Шел по берегу петух, (Ходьба по площадке, махи руками в стороны.)

Поскользнулся, в речку — бух! (Сесть, руки вниз.)

Будет знать петух, что впредь *(Голову опустить.)*  
Надо под ноги смотреть.

### Петушиная семья

Вот идет петушок, *(Ходят с высоким подъемом ноги, оттягивая носок вниз)*

Гордо поднял гребешок.

Красная бородачка, *(Корпус держат прямо)*

Важная походка. *(Голова слегка поднята. Прямые руки слегка отведены назад. Во время движения ритмично поднимают и опускают руки.)*



### Вышла курочка гулять

Вышла курочка гулять, *(Ходят на носках, руки опущены вниз, кисти держат перпендикулярно корпусу.)*

Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки — *(Легкий бег, руки согнуты к плечам.)*

Желтые цыплятки.



### На бабушкином дворе

Лады, лады,  
ладушки.

Едем в гости к  
бабушке.

К нашей милой  
бабушке,

Бабушке-Забавушке.

Едут к ней  
ребятушки,

Милые внучатушки.

*Дети двигаются друг за другом или в рассыпную дробным топаящим шагом.*

Вот идет петушок,  
Гордо поднял  
гребешок.

Красная бородачка,  
Важная походка.

*Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Дети активно «машут крыльями» – поднимают и опускают руки.*

Вышла курочка  
гулять,  
Свежей травки  
пощипать.

*Дети идут на носках, сложив руки за спиной.*

А за ней ребятки – Жёлтые цыплятки. *Легкий бег, руки отведены назад, «помахивание», как «крылышками», кистями рук.*

Вот козлёнок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает. *Дети подпрыгивают, отталкиваются одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо-влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя рожки козлёнка.*

Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. *Дети идут мягким пружинистым шагом*

Сядет, умывается, Лапкой вытирается. *Образное движение «кошка умывается»*

Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет. *Дети выполняют легкий «пружинистый» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собаки) приподнята*

Уточка-голубушка По двору идёт. Уточка вразвалочку Деточек ведёт. *Дети идут шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, как крылышки.*

Вот весёлые ребятки, Розовые поросятки. *Дети стоят на месте, руки у них согнуты в локтях;*

У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком. *с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево.*

Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка-серый бок. *Обыкновенный шаг с высоким подниманием ноги. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.*

Начала она скакать, Приглашает поиграть! *Бег, колени поднять высоко, носочек ноги оттянуть, корпус слегка отклонить назад.*

Лады, лады, *Дети идут друг за другом или двигаются враспынную.*



ладушки.  
Где были?  
– У бабушки!  
Нас бабуся  
привечала,  
Всех ребяток  
угощала.

До свиданья,  
бабушка,  
Бабушка-Забавушка!

*Дети помахивают рукой, прощаясь с бабушкой.*

## Домашние птицы

Наши уточки с утра-  
-Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! *(Идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)*  
Наши гуси у пруда-  
Га-га-га! Га-га-га! *(Идут по кругу, вытянув шею вперёд, оставив руки назад – «крылья»)*  
наши курочки в окно-  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! *(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)*  
А как Петя-петушок раным-рано поутру  
Нам споёт: Ку-ка-ре-ку! *(Встать на носочки, руки в стороны, шею вытянуть).*

## Уточка луговая

Дети:

Уточка луговая,  
Серая, полевая,  
Где ты ночку ночевала?

Утка:

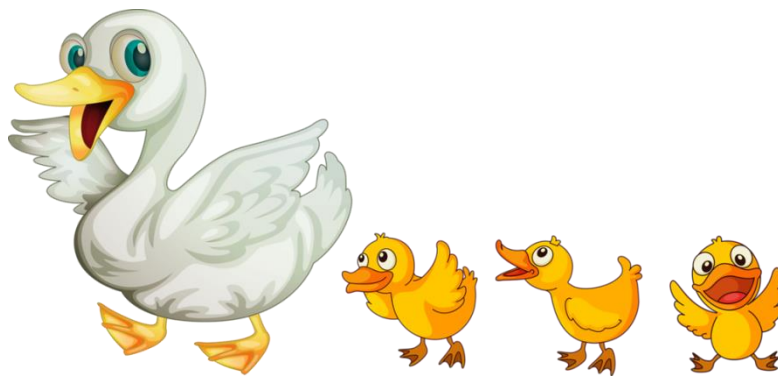
Под кустиком, под берёзкой.

Сама, утя, хожу,  
Детей своих вожу.

Сама, утя, поплыву.

Детей своих поведу.

*(Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)*



## Утята

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*



Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*  
А седьмой от всех отстал— *(Шагаем на месте.)*  
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*  
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*  
— Не кричи! Мы тут рядом, поищи! *(Топаем ногами.)*

## В деревне

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*  
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*  
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*  
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*  
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*  
Баран-крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Корова-комол а-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*  
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*



## Весёлые гуси

*(Музыкальная физкультминутка)*  
*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуся  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи —  
У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый —  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабуся —  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабуся.



## Гусь

Утром встал гусак на лапки, *(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)*  
Приготовился к зарядке. *(Рывки рук перед грудью.)*  
Повернулся влево, вправо, *(Повороты влево-вправо.)*  
Приседанье сделал справно, *(Приседания.)*  
Клювиком почистил пух, *(Наклоны головы влево-вправо.)*  
Поскорее в воду — плюх! *(Присели.)*

## Транспорт, техника

### Самолёт

Руки в стороны - в полёт  
Отправляем самолёт, *(Руки в стороны, покачивание вправо, влево)*  
Правое крыло вперёд *(Правую руку вперёд)*  
Левое крыло вперёд *(Левую руку вперёд)*  
Один, два, три, четыре, пять,  
Полетели мы опять. *(Руки в стороны, покачивание вправо, влево).*

### Дети едут на машине

Дети едут на машине, *(Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)*  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Справа — светофор горит.

### Машина-1

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



### Моряки

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще



Через левое плечо!

*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).*

## Мотоцикл

Это трасса мотокросса.

Крутятся вперед колёса.

Если их назад вращать,

Мотоцикл поедет вспять.

*(Вращение прямыми руками вперед и назад.)*



## Мы летим под облаками

Мы летим под облаками,

А земля плывёт под нами:

Роща, поле, сад и речка,

И дома, и человечки. *(Махать руками, словно крыльями.)*

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. *(Несколько глубоких приседаний.)*

## На лошадке ехали

На лошадке ехали, *(Шагаем на месте.)*

До угла доехали.

Сели на машину, *(Бег на месте.)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. *(Приседания.)*

Трр! Стоп! Разворот. *(Поворот кругом.)*

На реке — пароход. *(Хлопаем в ладоши.)*

Пароходом ехали,

До горы доехали. *(Шагаем на месте.)*

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: *(Руки в стороны, «полетели».)*

-У-у-Ф.



## Паровоз

Загудел паровоз

«Ту-ту» *(Дети кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку)*

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу *(«Паровозы» едут по кругу)*

Далеко их укачу.



## Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так-так!»

*(Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)*

## Паровоз, паровоз

Паровоз, паровоз  
Новенький, блестящий.  
Он вагоны повез  
Точно настоящий.  
Кто едет в поезде?  
Плюшевые мишки,  
Кошки пушистые,  
Зайцы и мартышки.  
Кто едет в поезде?  
Куклы и матрешки,  
Стрелочник, стрелочник  
Вышел из сторожки.  
Дальняя, дальняя,  
Дальняя дорога  
Вдоль нашей комнаты  
Прямо до порога.

*(Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)*



## Поезд

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!

Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. *(Ходьба на полусогнутых ногах.)*

## Самолет

Руки ставим мы вразлет: *(Руки в стороны.)*

Появился самолет. *(Полетели как самолеты.)*  
Мах крылом туда-сюда, *(Наклоны влево-вправо.)*  
Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*  
Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*  
Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*  
Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*  
Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*  
И на место все садись! *(Сели на места.)*



## Самолёты

Самолёты загудели *(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*  
Самолёты полетели *(Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*  
На полянку тихо сели *(Присесть, руки к коленям),*  
Да и снова полетели.

## Светофор

Раз, два, три, четыре, пять!  
Ох, устали мы писать. *(Потягивания.)*  
В «Светофор» мы поиграем, *(Ходьба на месте.)*  
Руки, ноги разминаем. *(Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)*  
Красный свет нам «Стой!» - кричит,  
Ждать зеленого велит.  
Чтобы было ждать не скучно,  
Наклоняемся мы дружно.  
И назад. И вперед. *(Наклоны.)*  
Влево, вправо поворот. *(Повороты туловища.)*  
Вот и желтый загорелся,  
Приготовиться пора.  
Руки, ноги разогреем, *(Рывки руками перед грудью.)*  
Начинаем, детвора! *(Ходьба на месте.)*  
Вверх поднимем,  
Вниз опустим,  
Пролетим как самолет. *(Прыжки.)*  
Вот зеленый загорелся,  
Можно нам идти вперед.  
Левой, правой,  
Левой, правой, *(Бег с высоким подниманием бедра.)*  
Смело мы идем вперед. *(Ходьба на месте.)*  
Светофор — помощник славный  
Уставать нам не дает.



## Теплоход

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход, *(Дети встали.)*  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала *(Шаг назад.)*  
Раз, два,  
А потом шагнул вперед, *(Шаг вперед.)*  
Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке, *(Волнообразное движение руками.)*  
Набирая полный ход. *(Ходьба на месте.)*



## 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».)*



## Предметы, игрушки

### Светофор

В светофор мы поиграем,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Дети хлопают в ладоши)*  
Предлагаю всем вам встать  
*(Маршируют)*  
Красный свет нам «СТОЙ» кричит,  
*(Дети стоят на месте)*  
Ждать зеленого велит.  
Вот и желтый загорелся,  
*(Рывки руками перед грудью)*  
Приготовиться пора:  
Руки ноги разогреем –  
Начинаем, детвора!  
*(Приседания)*  
Вот зеленый загорелся



*(Руки вверх)*  
Можно нам идти вперед,  
Будь смелее, детвора!  
*(Маршируют на месте)*

## Мяч

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой  
Не угнаться за тобой.  
*(прыжки на месте,  
бег по кругу).*



## За дровами мы идём...

За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. *(Ходьба)*  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. *(Имитируют движения)*  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. *(Имитируют движения - «колют дрова»)*  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны)*  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся).*

## Юрта

Юрта, юрта, круглый дом, *(Шагаем на месте.)*  
Побывайте в доме том! *(Развели руки в стороны.)*  
Гости явятся едва *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
В печку прыгают дрова. *(Прыжки на месте.)*  
Печка жарко топится, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Угостить торопится. *(Присели.)*  
Ладушки, ладушки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Круглые оладушки. *(Шагаем на месте.)*



## Мельница

Наклоняемся вперёд,  
Руки в сторону.  
Ветер дует, завывает,  
Нашу мельницу вращает.  
Раз, два, три, четыре —





Завертелась, закружилась.

*(Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)*

## Насос

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем,

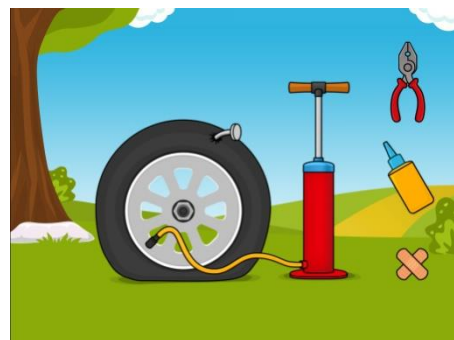
Влево — раз, вправо — два,

*(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)*

Потекла ручьём вода.

Раз, два, три, четыре — (3 раза.)

Хорошо мы потрудились.



## Пильщики

Мы сейчас бревно распилим:

Раз, два, раз, два

Будто на зиму дрова.

*(Дети имитируют движения пильщиков.)*

## Полотер, полотер!

Полотер, полотер! *(Хлопаем в ладоши.)*

Зря ты щеткой пол натер! *(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*

По паркету я пойду, *(Прыжки на месте.)*

Поскользнусь и упаду! *(Присели.)*

Чтоб не поскользнуться *(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

И шею не сломать, *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Нужно пол не щеткой, *(Наклоны туловища вперед.)*

А теркой натирать! *(Шагаем на месте.)*

## Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *(“Надуть” живот, одна рука на поясе,)*

Очень важный, как начальник. *(другая изогнута, как носик.)*

Вот фарфоровые чашки, *(Приседать, одна рука на поясе.)*

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *(Кружиться, рисуя руками круг.)*

Только стукни - разобьются.

Вот серебряные ложки, *(Потянуться, руки сомкнуть над головой.)*

Вот пластмассовый поднос —

*(Сделать большой круг.)*

Он посуду нам принес.



## Скворечник

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями рук.)*

Мы строгали, мы строгали  
Доски гладенькими стали.  
Мы пилили, мы пилили,  
Чтобы ровными все были.  
Мы сложили их рядком,  
Прибивали молотком,  
Получился птичий дом.  
Мы на улицу идем, *(ходьба на месте)*  
Высоко его прибьем. *(поочередно поднимаем руки вверх)*  
Чтобы птички залетали, *(машем руками)*  
А котята не достали. *(прыжки)*



## Точим нож!

Точим,  
Точим,  
Точим нож!  
Будет очень  
Он хорош.  
Будет резать он  
Припасы:  
Масло,  
Сало,  
Хлеб,  
Колбасы,  
Помидоры,  
Огурцы...  
Угощайтесь,  
Молодцы!



*(Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки — четыре хлопка.)*

## Матрешки

Мы веселые милашки *(Руки на пояс раскачиваться в стороны.)*  
Чудо – куклы, неваляшки *(Продолжать раскачиваться.)*  
Мы танцуем и поем, *(Приседание.)*  
Очень весело живем. *(Прыжки на месте.)*



## Кукла

Поднимает кукла руки, *(Поднимать и опускать руки)*  
Вверх-вниз, вверх-вниз!  
А потом она танцует, *(Повороты вокруг себя.)*  
Покружись, покружись!  
После танца всем ребятам *(Наклоны вперед.)*  
Поклонись, поклонись!

## Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу, *(Педагог прячет куклу за спину.)*  
Спрячем куклу Машу. *(Все хлопают в ладоши.)*  
Таня к кукле подойдет, *(Называют девочку по имени.)*  
Таня куколку возьмет. *(Девочка идет и берет куклу.)*  
С куклой нашей Танечка Пляшет в кругу. *(Поплясать.)*  
Хлопнем все в ладошки, *(Все хлопают и говорят.)*  
Пусть попляшут ножки.



## Ванька-встанька

Ванька-встанька, ванька-встанька, *(Прыжки на месте)*  
Приседай-ка, приседай-ка. *(Приседания.)*  
Будь послушен, ишь какой! *(Грозим пальчиком)*  
Нам не справиться с тобой. *(Хлопки в ладоши.)*

## Карусели

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, *(Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)*  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, *(Бег на месте.)*  
Тише, тише, не спешите! *(Прыжки на месте.)*  
Карусель остановите, *(Шагаем на месте.)*  
Раз, два, раз, два! *(Хлопаем в ладоши.)*  
Вот и кончилась игра!



## Клоун

Вышел клоун на арену,  
Поклонился всем со сцены,  
Вправо, влево и вперед...  
Поклонился всем как мог. *(Поклоны.)*

## Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —

Ладушки, ладушки.  
На ногах у нас сапожки,  
Ладушки, ладушки.  
В сарафанах наших пёстрых,  
Ладушки, ладушки,  
Мы похожи, словно сестры,  
Ладушки, ладушки.

*(Руки согнуты в локтях, указательным пальцем правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают «сапожки» на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.)*

### Мяч подскакивает вверх

Мяч подскакивает вверх.  
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*  
Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал  
И под парту закатился. *(Ходьба на месте.)*  
Ну и мы за стол садимся. *(Дети садятся.)*



### Заводные игрушки

Посмотрите, в магазине  
Все игрушки на витрине:

Заводные зайчики,  
Куколки и мячики,  
Пушистые котята,

Матрёшки, медвежата –  
Все на полочках сидят,  
С нами поиграть хотят.  
Вот солдатики стоят,  
Начинается парад!

Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы шагать.

Вот бегут машины,  
Шуршат своими шинами.  
Жёлтые и красные –  
Все такие разные.

Бум-бум, тра-та-та!  
Барабан гремит с утра –  
Зайчики играют,  
Лапкой ударяют.

*Широко разводим руки в стороны.*

*Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Присесть.*

*Прыжки.*

*Исходное положение – стойка «смирно».*

*Дети маршируют друг за другом или двигаются врассыпную.*

*Выполняют дробный топающий шаг с продвижением вперед. Спина прямая, голову низко не опускать, ноги согнуть в коленях.*

*Дети имитируют игру на барабане.*

*Выполнить легкие прыжки на двух ногах (то на одной, то на другой ноге попеременно).*

Медвежонок взял гармошку,  
Поиграть решил немножко.  
Раз, два! Поворот...  
Он танцует и поёт.

Вот матрёшки-крошки,

Пёстрые одежки,  
Яркие платочки.

Розовые щёчки.

Вот забавная мартышка,  
Обезьяна-шалунишка.  
Раз и два, опять наклон!  
Хочет поиграть хвостом!

Вот утята – малыши,  
Тоже очень хороши.  
Жёлтые головки  
Наклонили ловко.

Эй, скорее посмотри!  
Куклы танцевать пошли.  
Ножки выставляют,  
В гости приглашают.

Вот какой весёлый мячик,  
Так и скачет, так и скачет!  
Мне б его скорей поймать,  
Чтобы снова поиграть.

Всех красивей паровоз:  
Две трубы и сто колес.  
Ну а едут в нем игрушки –  
Куклы, зайчики, петрушки.

*Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Имитируют руками игру на гармошке – «сдвигают и растягивают меха» «гармони». Затем не спеша, пружиня в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, кружатся вокруг себя.*

*Руки на поясе, полуприседания с поворотом вправо-влево.*

*Руками держим «кончики платочков», выполняя наклоны вправо-влево.*

*Трем щёчки.*

*Руки сгибаем в локтях, развернув ладошки наружу и растопырив пальчики. Дети выполняют наклоны в одну и в другую стороны.*

*Дети наклоняются вперед и выпрямляются. Руки – «крылышки» находятся за спиной, голова при наклоне не опускается.*

*Руки слегка отвести в стороны и раскрыть ладошками наружу. Поочередно выставлять на пяточку то правую, то левую ногу.*

*Прыжки.*

*Дети имитируют движение паровозика, выполняя дробный топающий шаг с продвижением вперед.*

## **Насекомые**

### **Бабочка**

Спал цветок (*Дети сидят на корточках, голова прижата к коленям*)  
и вдруг проснулся (*Встать на ноги*)  
Больше спать не захотел (*Повороты вправо, влево*)  
Шевельнулся, потянулся (*Руки вверх, потянуться*)  
Взвился вверх и полетел. (*Руки в стороны, движения руками вверх, вниз*)  
Солнце утром лишь проснётся  
Бабочка кружит и вьётся (*Покружиться*).



## Видишь, бабочка летает...

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками)*  
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчики)*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Ох, считать, не сосчитать. *(Прыжки на месте)*.

## В поле бабочки летают

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом *(Ходьба на месте)*  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают. *(Руки в стороны, помахать руками)*  
Один, два, три, четыре,  
Полетели, закружились. *(Покружиться)*.



## Бабочка

Бабочка летала, *(Медленный бег на носочках)*  
Над цветком порхала. *(Руки делают взмахи вверх-вниз.)*  
Села, посидела *(Присесть, покачать головой вниз – вверх.)*  
И нектар поела.  
Два своих больших крыла *(Встать опустить и поднять выпрямленные руки.)*  
Опустила, подняла.  
Полетела дальше, *(Медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*  
Чтобы мир был краше.

## Кузнечик

Я гуляю по дорожке, *(Шаги на месте.)*  
А кузнечик скачет рядом. *(Прыжки на месте.)*  
Наклонюсь, возьму в ладошки *(Наклониться «взять кузнечика».)*  
Здесь скакать ему не надо *(Погрозить пальчиком.)*  
Пусть сидит он лучше в травке *(Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».)*  
Там с ним будет все в порядке. *(Наклониться «отпустить кузнечика».)*

## Кузнечики

Поднимайте плечики, *(Поднимают плечи)*  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок. *(Прыжки на месте)*  
Сели, травку кушаем,  
Тишину послушаем. *(Присесть на корточки)*  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. *(Прыжки на носочках)*.



## Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.

*(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)*

## Паучок

Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил.

*(На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом*

*«сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)*



## Разминки

### А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте)*  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи)*  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы получаем. *(Рывки руками)*  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте)*  
Мы колени поднимаем-  
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте)*  
От души мы потянулись *(Потягивания-руки вверх, в стороны)*  
И на место вновь вернулись.



### Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться *(Потянулись)*

Два – согнуться, разогнуться, (*Прогнуть спину, руки на пояс*)  
Три - в ладоши три хлопка,  
На четыре – руки шире (*Руки в стороны*)  
Пять – руками помахать (*Махи руками*)  
Шесть – на место тихо сесть.

### Для начала мы с тобой...

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой.  
Поднимает руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись!  
(повторяем движения по тексту 2-3 раза)

### Для начала мы с тобой...

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (*Вращение головой*)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (*Повороты вправо и влево*)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем –  
Нужно ноги укреплять,  
Один – два – три – четыре - пять (*Приседания*)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (*Потягивание вверх, в стороны*)  
От разминки покраснелись  
И на место снова сели. (*Садятся на места*).

### Мы похлопаем в ладоши.

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



в соответствии с текстом).

### **Мы топаем ногами.**

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ.  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп.  
Качаем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
И бегаем кругом.  
*(движения выполняются  
в соответствии с текстом)*

### **Мы устали, засиделись**

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось. *(Рывки руками)*  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот. *(Повороты корпусом)*  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Присесть не торопись! *(Приседания)*  
И в последний раз присели,  
А теперь на место сели. *(Дети садятся).*

### **Мы ногами топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп!**

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз-сюда, два-туда, *(Повороты вправо-влево)*  
Повернись вокруг себя. *(Поворот)*  
Раз-присели, два-привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели-встали, сели-встали,  
И подскоки делать стали. *(Прыжки)*  
Снова выстроились ряд,  
Словно вышли на парад. *(Ходьба на месте)*  
Раз-два, раз-два,  
Заниматься нам пора.



## Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнём. (*Ходьба на месте*)  
Встанем, глубоко вдохнём (*Глубокий вдох носом, плавный выдох через рот*)  
Руки в стороны, вперёд.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети (*Присесть, обхватить колени*)  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Дружно хлопаем,  
Ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли  
И нисколько не устали (*Ходьба на месте*).

## Как живёшь?

- Как живёшь?
- Вот так! (*Руки вперёд, большой палец вверх, остальные в кулак*)
- Как плывёшь?
- Вот так! (*Изобразить плывущего человека*)
- Как бежишь?
- Вот так! (*Бег на месте*)
- Вдаль глядишь?
- Вот так! (*Приложить руку к глазам, «вглядываясь» вдаль*)
- Ждёшь обед?
- Вот так! (*Погладить живот*)
- Машешь вслед?
- Вот так! (*Помахать*)
- А как спишь?
- Вот так! (*Руки под щеку, закрыть глаза*)
- А шалишь?
- Вот так! (*Надуть щёки, хлопнуть по ним кулачками*).

## Зарядка

Каждый день по утрам делаем зарядку (*Руки в стороны, сгибание, разгибание рук*)  
Очень нравится нам делать по порядку: (*Руки на поясе, повороты в стороны*)  
Весело шагать (*Ходьба на месте*)  
Руки поднимать (*Руки вверх*)  
Руки опускать (*Руки вниз*)  
Приседать и вставать (*Приседания 4-6 раз*)  
Прыгать и скакать (*Прыжки*).



## Долго, долго мы писали

Долго, долго мы писали *(Руки сцеплены в замок, круговые вращения руками)*  
Пусть немножко отдохнут *(Поглаживание каждого пальчика)*  
И опять писать начнут.  
Дружно руки разведём *(Руки в стороны, потянуться)*  
И опять писать начнём. *(Руки над головой, хлопки в ладоши).*

## По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

## На дворе

Руки тянем в потолок,  
Будто к солнышку цветок. *(Потягивания, руки вверх.)*  
Руки в стороны раздвинем,  
Будто листики раскинем, *(Потягивания, руки в стороны.)*  
Руки резко вверх поднимем,  
Раз-два, три-четыре.  
Машем крыльями, как гуси.  
А потом быстрее опустим. *(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)*  
Будто в классики, немножко  
Прыгаем на правой ножке.  
А теперь на левой тоже.  
Сколько продержаться сможем? *(Прыжки на одной ножке.)*

## Мы разминку начинаем

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. *(Потягивания — руки в стороны и вверх.)*  
Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,

Как лягушки, проскакать. (*Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.*)

Мы разминку завершаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнёт спина у всех. (*Потягивания — руки в стороны и вверх.*)

### **Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех! (*Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.*)

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем. (*Прыжки на одной ножке.*)

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо. (*Поворот головы вправо и влево.*)

Раз, два — вперед нагнуться! (*Наклоны вперед.*)

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (*Прогнулись, руки вверх.*)

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (*Махи руками.*)

Раз, два, три, четыре, пять!

Снова надо поскакать! (*Прыжки на месте.*)

### **Поднимаем ручки выше**

Поднимаем ручки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись. (*Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.*)

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола, (*Наклоны вперёд.*)

А потом прогнёмся сразу

Глубоко назад три раза. (*Наклоны назад.*)

Выполним рывки руками —

Раз-два-три-четыре-пять. (*Рывки руками.*)

А теперь мы приседаем,

Чтоб сильнее и крепче стать. (*Приседания.*)

Вверх потянемся, потом.

Шире руки разведём. (*Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.*)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (*Дети садятся.*)

### **Прочь, усталость, лень и скука**

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь, усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать! (*Руки к плечам, вращение вперёд и назад.*)  
А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (*Вращение головой в стороны.*)  
А теперь мы приседаем  
И колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать!  
Раз-два-три-четыре-пять. (*Приседания.*)  
Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем! (*Ходьба на месте.*)

### **Разминка**

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (*Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.*)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (*Руки перед грудью, рывки руками в стороны.*)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками. (*Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.*)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (*Ходьба на месте.*)

### **Разминка-2**

Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево. (*Вращение головой.*)  
А теперь руками крутим —  
И для них разминка будет. (*Вращение прямых рук вперёд и назад.*)  
Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим. (*Потягивания — руки вверх и в стороны.*)

Повороты вправо-влево,  
Плавно производим. (*Повороты туловища влево и вправо.*)  
Наклоняемся легко,  
Достаём руками пол. (*Наклоны вперёд.*)  
Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. (*Дети садятся.*)

### **Разомнёмся мы сейчас**

Руки резко разгибаем  
И обратно их сгибаем.  
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,  
Разомнёмся мы сейчас. (*Руки перед грудью, рывки руками.*)  
Приседаем, раз-два-три,  
Не бездельничай, смотри.  
Продолжаем приседать,  
Раз-два-три-четыре-пять. (*Приседания.*)  
Шаг на месте. Ходим строем,  
Чтоб дыханье успокоить. (*Ходьба на месте.*)  
Хоть приятно разминаться,  
Вновь пора нам заниматься. (*Дети садятся за парты.*)

### **Ты давай-ка, не ленись!**

Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (*Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.*)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (*Повороты корпуса в стороны.*)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (*По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.*)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

### **Улыбнись**

Вверх и вниз рывки руками,  
Будто машем мы флажками.  
Разминаем наши плечи.  
Руки движутся навстречу. (*Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.*)

Руки в боки. Улыбнись.  
Вправо-влево наклонись. (*Наклоны в стороны.*)  
Приседанья начинай.  
Не спеши, не отставай. (*Приседания.*)  
А в конце — ходьба на месте,  
Это всем давно известно. (*Ходьба на месте.*)

### Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражненье повтори. (*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.*)  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражненье повторяем:  
Вправо плечи, голова. (*Вращение корпусом влево и вправо.*)  
Мы размяться все успели,  
И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

### Упражнения

Крутим мельницу вперёд,  
А потом наоборот. (*Вращение прямых рук вперёд и назад.*)  
Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн. (*Наклоны вперёд.*)  
А потом назад прогнёмся,  
Хорошенько разомнёмся. (*Наклоны назад.*)  
И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра. (*Прыжки на месте.*)  
Шаг на месте в заключение.  
Это тоже упражненье. (*Ходьба на месте.*)  
Поскакали, потянулись —  
Вот и славно отдохнули. (*Дети садятся.*)

### Будем в классики играть

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (*Прыжки на одной ножке.*)

### Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.*)  
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо.*)





Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх.*)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (*Присели на пол.*)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене.*)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*)  
И немного подержали.  
Головою покачали (*Движения головой.*)  
И все дружно вместе встали. (*Встали.*)

### **Вверх рука и вниз рука**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.*)  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок. (*Приседание с хлопками*)  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (*Приседания, хлопки в ладоши над головой.*)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (*Вращение головой вправо и влево*)

### **Весёлые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (*Прыжки на одной и двух ногах.*)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (*Ходьба на месте.*)

### **Вечером**

Вечером девочка Мила (*Шагаем на месте.*)  
В садике клумбу разбила, (*Прыжки на месте.*)  
Брат ее мальчик Иван (*Приседания.*)  
Тоже разбил... стакан! (*Хлопаем в ладоши.*)

## Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу. (*Потягивания — руки вверх.*)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай. (*Повороты туловища в стороны.*)

Руки в стороны потянем (*Потягивания — руки в стороны.*)

И на место снова сядем. (*Дети садятся.*)

## Выполняем упражнение

Выполняем упражнение,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять. (*Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.*)

## Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топчут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают (*ритмичное зажмуривание глаз*),

После отдыхают (*приседают, руки свободные*).

## Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Поворачиваем головой. (*Вращение головой в стороны.*)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем. (*Повороты вправо и влево.*)

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружок, не ленись! (*Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.*)

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем —

Нужно ноги укреплять,

Раз-два-три-четыре-пять. (*Приседания.*)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись. (*Потягивания вверх и в стороны.*)

От разминки покраснелись

И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

## Если нравится тебе

*(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)*

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То сделай всё!

## Ложка — это ложка

Ложка — это ложка, (Шагаем на месте.)

Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка — это кошка, (Шагаем на месте.)

У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши.)

Тряпка — это тряпка, (Шагаем на месте.)

Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте.)

Шапка — это шапка, (Шагаем на месте.)

Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)

А я придумал слово, (Руки в стороны на пояс.)

Смешное слово — плим. (Присели.)

Я повторяю снова: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Плим, плим, плим! (Присели.)

Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

И ничего не значит (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)



## Мы танцуем

Мы танцуем «Хлопай-топай» (Шагаем на месте.)

Утром, днем и вечером!

Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)

«Хлопай-топай», (Топаем ногами.)

Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)

Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)

Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)

Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)

И танцуйте целый год! (Топаем ногами)



## **Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

## **Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.

## **Попрыгаем!**

На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.

## **Раз - подняться, потянуться**

*(Выполняем движения по тексту.)*

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

## **Раз, два — выше голова**

Раз, два — выше голова,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.  
Раз — согнуться-разогнуться,



Два — нагнуться, потянуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головой три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.  
(Выполняем движения по тексту.)

### Ровным кругом

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно вместе

Сделаем вот так... (Дети образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)

### Спортивная

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш — метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.

*Бег на месте, на предпоследней строчке*

*остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны*



### Танцевальная

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.





## Физкультурная

Все выходят по порядку - *(ходьба на месте)*  
Раз-два-три-четыре!  
Дружно делают зарядку -  
Раз-два-три-четыре!  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо, поворот,  
Наклон назад,  
Наклон вперед.



## Это лёгкая забава

Это лёгкая забава —  
Повороты влево-вправо.  
Нам известно всем давно —  
Там стена, а там окно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*  
Приседаем быстро, ловко.  
Здесь видна уже сноровка.  
Чтобы мышцы развивать,  
Надо много приседать. *(Приседания.)*  
А теперь ходьба на месте,  
Это тоже интересно. *(Ходьба на месте.)*

## Я иду и ты идешь

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мы идем и мы поем — раз, два, три. *(Прыжки на месте.)*  
Очень дружно мы живем — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*

## Мы к лесной полянке вышли.

Мы к лесной полянке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдём.



## На параде

### Как солдаты на параде

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее! (*Ходьба на месте.*)



## Сказочные герои

### Гномик

Гномик по лесу гулял, (*Ходьба на месте*)  
Колпачок свой потерял. (*Ищем пропажу, наклоны*)  
Колпачок был непростым  
Со звончком золотым. (*Хлопки в ладоши*)  
Гному кто точней подскажет (*Прыжки на месте*)  
Где искать ему пропажу? (*Ходьба на месте*).



### Иван-Царевич

Иван-Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой,  
Волшебным он взмахнет мечом  
И Змей-Горыныч нипочем.  
Сделал выпад раз и два —  
Отлетела голова.  
Еще выпад три-четыре  
Отлетели остальные.  
(*Выполнение движений по тексту*)



### В тёмном лесу.

В темном лесу есть избушка.  
Стоит задом наперед.  
В той избушке есть старушка  
Бабушка Яга живет.

Нос крючком,  
Глаза большие,  
Уши длинные торчат.  
Фу, сердитая какая!  
Дыбом волосы стоят.

### Царь Горох

Давным-давно жил царь Горох  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался.



### Шёл король по лесу

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем.  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем.  
И ручками похлопаем, похлопаем.  
И ножками потопаем, потопаем.

### Леший

По тропинке леший шел,  
На полянке гриб нашел. *(Ходьба)*

Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок. *(Приседания)*  
Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся,  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся,  
И до пола дотянулся.  
А потом вперед пошел  
И опять грибок нашел.



### Сказочная зарядка

Слушай, сказочный народ, собираемся на сход.  
Поскорее в круг вставайте

И зарядку начинайте.  
Потягушка, потянись!  
Поскорей, скорей проснись!  
День настал давным – давно,  
И стучит в твое окно.

## Гном

-Кто живёт под потолком? *(Руки в стороны)*  
-Гном. *(Руки- «колпачок» над головой)*  
-У него есть борода?  
- Да! *(Кисти рук у подбородка)*  
-И манишка, и жилет? *(Руки в стороны)*  
-Нет *(Руки - к груди)*  
- Как встаёт он по утрам? *(Руки вверх)*  
- Сам. *(Руки на пояс)*  
-Кто с ним утром кофе пьёт? *(Руки в стороны)*  
- Кот *(Присесть, пальчики – «усики»)*  
-И давно он там живёт? *(Руки в стороны)*  
-Год! *(Показывают указательным пальцем правой руки)*  
-Кто с ним бегаёт вдоль крыш? *(Бег на месте)*  
-Мышь! *(Ладони – «ушки»)*  
- Ну а как его зовут? *(Руки в стороны)*  
- Скрут. *(Руки – «колпачок» над головой).*



## Мауси и Котауси

Жила-была мышка Мауси *(Шагаем на месте.)*  
И вдруг увидела Котауси. *(Присели.)*  
У Котауси злые глазауси *(Закрыли ладонями рук глаза.)*  
И злые-презлые зубауси. *(Закрыли руками рот.)*  
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, *(Встали, руки на пояс.)*  
Подойди ко мне, милая Мауси! *(Машем правой — левой рукой.)*  
Я спою тебе песенку, Мауси, *(Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)*  
Чудесную песенку, Мауси!» *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*  
Но ответила умная Мауси: *(Хлопаем в ладоши.)*  
«Ты меня не обманешь, Котауси! *(Встали, руки на пояс.)*  
Вижу злые твои глазауси *(Закрыли ладонями рук глаза.)*  
И злые-презлые зубауси!» *(Закрыли руками рот.)*  
Так ответила умная Мауси, *(Встали, руки на пояс.)*  
И скорее бегом от Котауси. *(Бег на месте.)*

## Мышонок Квак

Мы шагаем по дорожке. *(Ходьба на месте.)*  
Раз, два! Раз, два!  
Дружно хлопаем в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*



Раз, два! Раз, два!  
Поднимаем ручки *(Руки подняли вверх.)*  
К солнышку, к тучке.  
Вдоль дорожки теремок.  
Он не низок, не высок. *(Присели.)*  
В нем живет мышонок Квак.  
Быстро прячется  
Вот так! *(Прыжки.)*

### Три мишки

Старший мишенька шагает: топ - топ.  
Ноги мишка поднимает: топ - топ. *(Топать ногами.)*  
Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.  
И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп. *(Хлопки у правой и левой щеки.)*  
Младший мишка - торопыжка: шлеп - шлеп - шлеп.  
Шлепает по лужам мишка: шлеп - шлеп - шлеп. *(Ударять ладонями по коленям)*

### Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, *(Стоим на правой ноге.)*  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! *(Шагаем на месте.)*  
А теперь постой на левой, *(Стоим на левой ноге.)*  
Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте.)*



### Богатыри

Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже *(Поворот влево.)*  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще *(Поворот вправо.)*  
Через левое плечо. *(Поворот влево.)*

### Буратино

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,





Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*(Вместе с детьми декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.)*

## Бяка и Бука

Никто не подал и знака — *(Руки на пояс.)*  
Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
И Бука  
Думал со скукой: *(Наклон туловища вперед.)*  
Чего он так смотрит — букой? *(Руки в стороны.)*  
И Бяка думал: *(Руки на пояс.)*  
Однако *(Наклон туловища вперед.)*  
Какой он ужасный *(Руки вверх.)*  
Бяка... *(Руки опустили.)*



## Емеля шел

Емеля шел — шел - шел, *(Шагаем на месте.)*  
Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*  
Раз-грибок, *(Наклоны вперед.)*  
Два - грибок, *(Наклоны вперед.)*  
Три - грибок, *(Наклоны вперед.)*  
Положил их в кузовок. *(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)*

## Баба Яга

В тёмном лесу есть избушка. *(Шагаем)*  
Стоит задом наперёд, *(Поворот)*  
В той избушке есть старушка, *(Наклоны)*  
Бабушка Яга живёт. *(Поворот обратно)*  
Нос крючком, *(Показать нос)*  
Глаза большие, *(Показать глаза)*  
Словно угольки горят.  
Ух, сердитая какая! *(Грозим пальцем)*  
Дыбом волосы стоят, *(Руки вверх)*



## **Физкультминутки** **с математическим содержанием**

### **А теперь всем детям встать**

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко  
И отправились в дорожку.  
Раз – шажок, два – шажок,  
Дальше сам считай дружок.

*(показываются цифры или предметы для счета, дети считают и двигаются)*



### **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг  
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*  
От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

### **А теперь, ребята, встать**

*Каждое движение выполняется столько раз, сколько обозначает цифра (сколько игрушек на картинке и т.п.)*

А теперь, ребята, встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Наклонитесь вправо, влево  
И беритесь вновь за дело.

### **Величина**

Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.

Я по узкой доске, качаясь, иду.  
По широкой доске я прямо пройду.

### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*  
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*  
- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*  
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*  
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*  
(Г. Виеру)



### Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,  
Все умеем мы считать. *(Сгибание и разгибание рук вверх.)*  
До пяти мы все считаем,  
С силой гири поднимаем.  
Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим. *(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки. *(Расслабленное поднятие и опускание рук.)*  
Наклонитесь столько раз,  
Сколько форточек у нас. *(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*  
Сколько клеток до черты,  
Столько раз подпрыгни ты. *(Прыжки на месте.)*  
Мы теперь — канатоходцы,  
Сколько можем простоять. *(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)*  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Ну, а если силы взвесить,  
Шесть, семь, восемь,  
Девять, десять.  
Хорошо мы посчитали  
И нисколько не устали,  
Голову поднимем выше *(Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)*  
И легко, легко подышим. *(Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)*

### Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, *(Потянулись.)*  
Два - согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе.)*  
Три - в ладоши три хлопка, *(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка. (*Движения головой.*)  
На четыре - руки шире, (*Руки в стороны.*)  
Пять - руками помахать, (*Махи руками.*)  
Шесть — на место сесть опять. (*Присели.*)

### Давай присядем столько раз

(*можно выбрать предметы для счета*):  
Давай присядем столько раз,  
Сколько подснежников у нас.  
Сколько подснежников у нас,  
Столько мы подпрыгнем раз.

### Дни недели

В понедельник я купался, (*Изображаем плавание.*)  
А во вторник — рисовал. (*Изображаем рисование.*)  
В среду долго умывался, (*Умываемся.*)  
А в четверг в футбол играл. (*Бег на месте.*)  
В пятницу я прыгал, бегал, (*Прыгаем.*)  
Очень долго танцевал. (*Кружимся на месте.*)  
А в субботу, воскресенье (*Хлопки в ладоши.*)  
Целый день я отдыхал. (*Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.*)

### Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (*Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.*)  
Наклоняемся вперед.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (*Наклоны вперед.*)



### Елочки зеленые на ветру качаются

Елочки зеленые на ветру качаются,  
На ветру качаются, низко наклоняются.  
Сколько елочек зеленых, столько сделайте наклонов.  
Приседайте столько раз, сколько бабочек у нас.  
Сколько беленьких кружков, столько сделайте прыжков.

### Зайка

Раз, два, три, четыре, пять



Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький горазд,  
Он подпрыгнул ... раз. *(Прыжки.)*

### **Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два — догоняй,  
Ну, попробуй-ка поймай!  
Раз и два и три, четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мы отдохнем  
И опять считать начнем.

*(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)*

### **Кошка учится считать**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Целый месяц под дождем *(Топаем ногами.)*  
Кошка учится считать. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мокнет крыша, мокнет дом, *(Прыжки на месте.)*  
Мокнут лужи и поля, *(Руки в стороны-на пояс.)*  
Потихоньку, понемножку *(Приседания.)*  
Мокнет мокрая земля. *(Прыжки на месте.)*  
Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*  
И далеко от земли *(Топаем ногами.)*  
Получается в ответ: *(Прыжки на месте.)*  
Мокнут в море корабли. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кошка есть, а мышки нет! *(Шагаем на месте.)*



### **Много ль надо нам, ребята**

Много ль надо нам, ребята,  
Для умелых наших рук?  
Нарисуем два квадрата,  
А на них огромный круг,  
А потом еще кружочек,  
Треугольный колпачок.  
Вот и вышел очень, очень  
Развеселый чудачек.  
*(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*



## **Мы решали, мы решали**

Что-то очень мы устали.

Мы сейчас потопаем, *(Шаги ногами на месте под счет учителя.)*

Ручками похлопаем. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз присядем, *(Приседания.)*

Быстро встанем, *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

Улыбнемся, Тихо сядем.

## **Мы семь раз в ладоши хлопнем**

Мы семь раз в ладоши хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи –

Столько мы присесть должны?

*(7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

## **Мы топаем ногами**

*Каждое движение выполняется столько раз, сколько обозначает цифра (сколько игрушек на картинке и т.п.)*

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками,

Покиваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

## **Право-лево**

Руки ставим перед грудью,

Поворачиваться будем.

справа стена, а слева окно,

Это знаем мы давно. *(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)*

Головой теперь вращаем

Вправо-влево, а потом, *(Вращение головой вправо и влево.)*

Три-четыре, приседаем,

Наши ножки разомнём. *(Приседания.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

## **По дорожке шли, шли**

По дорожке шли, шли *(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.

Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают.)*

Дальше пошли. *(Дети шагают на месте.)*

## Подтянитесь на носочках

Подтянитесь на носочках  
Столько раз,  
Ровно столько, сколько пальцев  
На руке у вас.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хлопаем руками. (*Выполняем движения по тексту.*)

## Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть - тихо сесть,  
Семь, восемь - лень отбросим.

## Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуть, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

## Сколько?

(*Учитель показывает картинки.*)  
Сколько здесь грибочков, Столько приседаем. (*Приседания.*)  
Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (*Дети поднимают и опускают руки.*)  
Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.  
Ярче, солнышко, свети,  
Хмурый дождик запрети. (*Дети машут руками.*)  
Вот окончен дальний путь.  
Можно сесть и отдохнуть. (*Дети садятся за парты.*)

## Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова нарубим.  
Приседаем столько раз,  
Сколько мячиков у нас.  
Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

## Тик-так

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так». *(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)*

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу открывает,

Время точное сообщает. *(Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)*

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать. *(Ходьба на месте.)*

## Часы

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

## Часы с кукушкой

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*



А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)

## 1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5  
Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже.  
Руки за спину положим.  
Голову подыдем выше  
И легко-легко подышим...  
Раз, два! – выше голова,  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – тихо сесть.  
Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за стол тихонько сядь.



## Разминка

Все движения разминки  
повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе – хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

\*\*\*\*

Раз – руки вверх махнули  
И при том вздохнули  
Два – три нагнулись. пол достали  
А четыре – прямо встали и сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем  
При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчики

\*\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
Хватит.  
Выдохнуть, вдохнуть,  
Потянуться, отдохнуть.

## **Физминутки для отработки различных звуков**

### **Ветерок**

Мы подуем высоко: - с-с-с (*подняться на носочки*).  
Мы подуем низко: - с-с-с (*присесть*).  
Мы подуем близко: - с-с-с (*руки ко рту*).

### **Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря. (*Шагаем.*)  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж. (*Машем руками-крыльями.*)  
Гуси шеи выгибали  
Га-га-га! (*Круговые вращения шей.*)  
Клювом перья расправляли. (*Повороты туловища влево-вправо.*)  
Ветер ветки раскачал? (*Качаем поднятыми вверх руками.*)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (*Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.*)  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш! (*Подняли вверх руки, потянулись.*)  
И опять настала тишь  
Ш-ш-ш. (*Присели.*)





## Звонкая

Захар змея запускает (*руки вверх*).

Зоя с зайкой играет (*прыжки*),

Зина в лес пошла (*шаги на месте*),

Землянику нашла (*наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку*).

## Звуки

*Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:*

1 — гуси (Га-га-га.)

2 — голуби (Гуля-гуля-гуля.)

3 — ослики (Иго-го.)

4 — собачки (Гав-гав.)

*Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)*

## Ох, ох

Ох, ох что за гром? (*руки - к щекам, наклоны в сторону*)

Муха строит новый дом (*движения, имитирующие работу с молотком*).

С топором: ух-ух (*руки в замке к плечам*),

Помогать идёт петух (*шаги с наклонами в стороны*).

## Колеса

Катились колёса, колёса, колёса (*руки согнуты, толкающие движения*)

Катились колёса всё в лево, всё косо (*руки на поясе, вращательные движения туловищем*)

Скатились колёса на луг под откос (*вращательные движения в другую сторону*)

И вот, что осталось от этих колёс (*выпрямиться, развести руки в стороны*).

## Машина - 2

Завели машину: ш-ш-ш. (*Вращения руками перед грудью*.)

Накачали шину: ш-ш-ш. ("Насос".)

Улыбнулись веселей

И поехали скорей. (2 раза). (*Вращение воображаемого руля*.)

## Стуки

Тики-так, тики-так, —

Так ходики стучат. (*Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам*.)

Туки-так, туки-так, —

Так колеса стучат. (*Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг*.)

Токи-ток, токи-ток, —

Так стучит молоток. *(Изображают кулачками молоточки.)*

Туки - ток, туки - ток, —

Так стучит каблучок. *(Стучат каблучками.)*

## Тра-та-та!

*(Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)*

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та. *(Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)*

## У реки росла рябина

У реки росла рябина, *(Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)*

А река текла, рябила. *(Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)*

Посредине глубина. *(Наклоны вперед, руки прямые.)*

Там гуляла ры-би-на. *(Приседы.)*

Эта рыба — рыбий царь *(Прыжки.)*

Называется — пескарь. *(Ходьба на месте.)*

## Ча, ча, ча

Ча, ча, ча *(3 хлопка по бедрам)*

Печка очень горяча *(4 прыжка на двух ногах)*

Чи, чи, чи *(3 хлопка над головой)*

Печет печка калачи *(2 приседания)*

Чу, чу, чу *(3 хлопка за спиной)*

Будет всем по калачу *(2 наклона в стороны)*

Чо-чо-чо *(3 хлопка перед собой)*

Осторожно, горячо! *(бег на месте)*



## Чайник — ворчун

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, *(Шагаем на месте.)*

Я всем напоказ выставляю живот, *(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)*

Я чай кипячу, клокочу и кричу: *(Хлопаем в ладоши.)*

— Эй, люди, я с вами почайпить хочу! *(Прыжки на месте.)*

## Я на скрипочке играю

Я на скрипочке играю,

Тили-тили-тили. *(Показываем, как играют на скрипочке.)*  
Скачут зайки на лужайке,  
Тили-тили-тили. *(Прыгаем.)*  
А теперь на барабане.  
Бум-бум-бум, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Трам-трам-трам! *(Топаем ногами.)*  
В страхе зайки разбежались по кустам. *(Присели.)*

## **Физкультминутки для занятий по обучению грамоте**

### **А — начало алфавита**

А — начало алфавита,  
Тем она и знаменита.  
А узнать ее легко:  
Ноги ставит широко.  
*(Дети должны встать широко  
расставив ноги. Далее на каждый  
счет руки поочередно: на пояс, на плечи,  
вверх, два хлопка, на плечи, на пояс  
вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*



### **Буква Е**

В алфавите, в букваре, *(Хлопки в ладоши.)*  
Проживала буква Е.  
Как-то раз она шагала *(Ходьба на месте.)*  
По тетрадке не спеша,  
Замечталась и упала, *(Приседания.)*  
Превратилась в букву Ш...  
Школьник был, конечно, рад: *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Вот так буква-акробат! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Буквой Л расставим ноги**

Буквой Л расставим ноги,  
Словно в пляске — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо, *(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево,  
вправо.)*  
Влево — вправо, влево - вправо...  
Влево, вправо...  
Получается на славу. Молодцы!

### **Буква О**

Не под окном *(руки в стороны),*

А около (*руки вперед*)  
Катилось "О" и охало (*круг руками*),  
Охало, охало, не под окном, а около (*Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз*).

### До болота идти далеко

До болота идти далеко, (*Шагаем на месте.*)  
До болота идти нелегко. (*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
«Вот камень лежит у дороги, (*Наклон туловища вперед.*)  
Присядем и вытянем ноги». (*Присели.*)  
И на камень лягушки кладут узелок. (*Повороты туловища влево-вправо.*)  
«Хорошо бы на камне прилечь на часок!» (*Руки вверх, прогнулись.*)  
Вдруг на ноги камень вскочил (*Прыжок на месте.*)  
И за ноги их ухватил. (*Руки в стороны.*)  
И они закричали от страха: (*Руки на пояс.*)  
Это-ЧЕ! (*Хлопаем в ладоши.*)  
Это-РЕ!  
Это - ПАХА! »  
Это – кто?!

### Загадаю вам загадку

Загадаю вам загадку,  
Становитесь на зарядку. (*Ходьба на месте.*)  
Раз - листочки поднимаем. (*Руки через стороны вверх.*)  
Два - листочки загибаем. (*Руки за спину.*)  
Три - ещё разок свернули, (*Обхватили руками плечи.*)  
На четыре - развернули. (*Руки в стороны.*)  
Буква спряталась внутри. (*Приседания.*)  
Кто догадлив? (*Прыжки на месте.*)  
Назови!

### Мы по улице гуляем

Мы по улице гуляем, (*Шагаем на месте.*)  
Сами вывески читаем. (*Наклоны головы влево-вправо.*)  
Это — «эс», а это — «ка», (*Повороты туловища влево-вправо.*)  
«Ж» похожа на жука. (*Хлопок руками спереди-сзади.*)  
Вот четыре буквы:  
«Воды». (*4 хлопка в ладоши.*)  
Вот еще четыре:  
«Моды». (*4 хлопка в ладоши.*)  
«Воды» - «моды» — «лимонад»! (*Приседания.*)  
Мы читаем все подряд. (*Хлопок руками спереди-сзади.*)  
Вот блестит, белее снега, (*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
Слово горькое: аптека. (*Повороты туловища влево-вправо.*)  
Рядом сладкие слова: (*Прыжки на месте.*)

Фрукты. Пряники. Халва. *(Шагаем на месте.)*

### Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове *осень*.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово. *(Открыть запись слова на доске.)*

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове *еж*. *(Слово записано на доске.)*

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

## Физкультминутки для занятий изобразительной деятельностью

### Мы лепили

Долго, долго мы лепили, *(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомились. *(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут *(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем *(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнем. *(Хлопаем в ладоши.)*



### Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь. *(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*

Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали,

ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем,

Снова рисовать начнем.

Мы старались, рисовали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнем —





Снова рисовать начнем.

*(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)*

### **Вот помощники мои**

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

## **Физкультминутки**

### **для воспитания культурно-гигиенических навыков**

#### **Льется чистая водица**

*(Слова текста сопровождаем действиями.)*

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись.



#### **Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. *(Наклоны вперед, движения руками, имитирующие полоскание.)*

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх.)*

## Мы умеем

Мы умеем на кровати (*Встали, руки на поясе.*)  
Простыню разгладить гладко (*Движения рук влево-вправо.*)  
И у скомканной подушки  
Кулачком задвинуть ушки. (*Хлопки в ладоши слева-справа.*)  
Мы сегодня утром рано  
Умывались из-под крана, (*Наклоны вперед, руки на поясе.*)  
А теперь все по порядку  
Дружно делаем зарядку. (*Шагаем на месте.*)  
Стойка смирно, руки вниз, (*Ноги вместе, руки вдоль туловища.*)  
Гнись пониже, не ленись! (*Наклоны вперед.*)  
Кто с зарядкой дружит смело, (*Приседания.*)  
Тот с утра прогонит лень, (*Прыжки на месте.*)  
Будет сильным и умелым (*Хлопаем в ладоши.*)  
И веселым целый день. (*Шагаем на месте.*)

## Обуваемся

Я умею обуваться, (*Топать ногами.*)  
Если только захочу,  
Я и маленького братца (*Руки перед грудью, показывают "маленького братца".*)  
Обуваться научу.  
Вот они, сапожки, (*Наклон вперед.*)  
Этот с правой ножки, (*Погладить правую ногу.*)  
Этот с левой ножки. (*Погладить левую ногу.*)



## Раз, два, три, четыре, пять

(*Подражательные движения по тексту.*)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Застилаю я кровать,  
Чищу зубы, мою уши,  
Пять минут стою под душем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Рано я люблю вставать.



## Список литературы:

1. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группа). – М.: ВАКО, 2006.

## Интернет-ресурсы:

1. [http:// -dlya-doshkolnikov](http://-dlya-doshkolnikov)
2. <http://logoportal.ru/11266/.html>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/06/23/fizminutki-dlya-doshkolnikov>
4. <http://ext.spb.ru/site/1470-2012-08-12-09-54-47.html>
5. <http://pochemu4ka.ru/publ/108-1-0-1151>
6. <http://ped-kopilka.ru/blogs/ermilova-irina/fizminutki.html>
7. [http://schoolinfo.at.ua/publ/fizminutka/fizminutka\\_dlja\\_detej/12-1-0-315](http://schoolinfo.at.ua/publ/fizminutka/fizminutka_dlja_detej/12-1-0-315)
8. [http://detsadmickeymouse.ru/load/fizkultura\\_v\\_detskom\\_sadu/fizminutki/fizminutki\\_dlja\\_detej\\_3\\_4\\_let/12-1-0-1162](http://detsadmickeymouse.ru/load/fizkultura_v_detskom_sadu/fizminutki/fizminutki_dlja_detej_3_4_let/12-1-0-1162)
9. <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/konspektyi-istsenarii/fizminutki-gimnastika-palchikovyie-igryi/news1568.html>
10. <http://www.maam.ru/detskijsad/fizkultminutki-499611.html>