

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №7» города Сосновоборска

ФИЗМИНУТКИ



Воспитатель старшей группы компенсирующей

направленности: Шупыро С.В.

1. Мы снова вместе + обследование детей
2. Наш любимый детский сад
+ обследование детей
3. «Добрый друг – этикет»
4. Золотую осень в гости просим!
5. Есть у нас огород
6. Чудо – фрукты
7. Лес уютный, светлый дом каждому есть место в нём (деревья, грибы, ягоды)
8. Кто живёт в лесу? (дикие животные)
9. В гостях у бабушки (домашние птицы)
10. В гостях у бабушки (домашние животные)
11. 1, 2, 3, 4 много мебели в квартире
12. Мамины помощники (посуда, бытовая техника)
13. 1,2,3,4,5 собираемся гулять (одежда, обувь, головные уборы)
14. Здравствуй, зимушка – зима!
15. Зимовье зверей
16. Зимующие птицы (мониторинг «Умники и умницы»)
17. Мастерская Деда Мороза
18. С горки радостно качусь (зимние забавы)
19. Город мастеров (ДПИ)
20. Мир предметов и техники.
21. Зачем людям транспорт? Путешествие зелёного огонька (ПДД)
22. Мир сказок. Путешествие в прошлое книги.
23. Дом. Строительство. Строительная техника и профессии
24. Будем в армии служить. Мой папа. + Профессии пап
25. С праздником бабушки, мамы, сестрёнки, тёти, подружки и просто девчонки!
26. Наша дружная семья
27. Волшебница весна. Перелетные птицы.
28. Что я знаю о себе? (части тела, гигиена, эмоции)
29. Моя малая Родина (С юбилеем, любимый город!)
30. Россия священная наша держава!
31. Космическое путешествие
32. Зеленая планета (растительный мир, комнатные растения)
33. Поздняя весна (животные весной, труд людей)
34. Спасибо за Победу!

35. Их дом – вода. (рыбы, морские обитатели) + мониторинг

36. Лето, лето, какого оно цвета? Шестиногие малыши (насекомые).

Мы снова вместе + обследование детей

Наш любимый детский сад

Солнце скрылось за домами, («солнышко» над головой)

Покидаем детский сад. (шаги на месте)

Я рассказываю маме (показывают на себя, а потом на воображаемую маму)

Про себя и про ребят: (показывают на себя, а потом на других ребят)

Как мы хором песни пели, (движения по тексту)

Как играли в чехарду,

Что мы пили, что мы ели.

Что читали в детсаду.

Ты и я, ты и я, (указывают пальчиком друг на друга)

Мы с тобой одна семья. (кладут руки на плечи друг другу)

Вместе читаем, (делают «очки»)

Вместе играем, (прыгают на одной ноге)

Всегда и во всем мы (хлопают в ладоши)

Друзьям помогаем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

+ обследование детей

«Добрый друг – этикет»

Рано утром мы проснулись,

потереть глаза кулачками

Сладко, сладко потянулись!

потянуться вверх

Чтобы сон ушел - зевнули

зеваю

Разбудил нас бег на месте,
«бегут»

В ванну побежали вместе
«рисуют» прямоугольник в воздухе
Умывались и плескались,
имитируют движения умывания
Зубы вычистить старались,
«чистят» зубы
Причесались аккуратно,
«причесываются»
Приоделись все опрятно.
проводят руками по телу-«одеваются»
Не хотим мы больше спать
грозят пальчиком
Будем весело играть!!!

Золотую осень в гости просим!

Туча небо кроет, солнце не блестит, (взмахи руками над головой)
Ветер в поле воет, дождик моросит. (взмахи руками перед собой)
Воды зашумели быстрого ручья, (топают ногами на месте)
Птички улетели в теплые края. (изображают улетающих птичек)

Опустел скворечник, улетели птицы, (машут руками, как крыльями)
Листьям на деревьях тоже не сидится. (приседают)
Целый день сегодня все летят, летят... (встают, идут по кругу, машут руками)
Видно тоже в Африку улететь хотят. (бегут по кругу)

«Дождик»

К нам на длинной тонкой ножке
Скачет дождик по дорожке. (Прыжки на одной ноге по кругу.)
В лужице – смотри, смотри!-
Он пускает пузыри. (Дети стоят лицом в круг, ритмичные приседания)
Стали мокрыми кусты, (Руки вверх, потряхивания кистями)
Стали мокрыми цветы. (Наклон, руки к полу, потряхивания кистями)
Мокрый серый воробей
Сушит перышки скорей. (встали, руки вдоль тела, потряхивания кистями.)

Дует, дует ветер, (взмахи руками)
Дует задувает.
Желтые листочки (имитация срывания листьев)
С дерева срывает.
Падают листочки (наклон вперед, руки касаются ног)
Прямо нам под ножки.

Плюх – плюх – плюх (ритмично хлопают в ладоши)
По лужам ходим,
Хлюп – хлюп – хлюп (ритмично топают ногами)
Промокли ноги.
Кап – кап – кап (движения ладоней сверху вниз)
Мы зонт раскроем, (разводят руки в стороны)
От дождя себя укроем.

Есть у нас огород

Огород у нас в порядке –
Мы весной вскопали грядки. (движения по тексту)
Мы пололи огород,
Поливали огород.
В ленках маленьких не густо
Рассадили мы капусту. («сажают»)
Лето все она толстела, (показывают руками круг перед собой)
Разрасталась вширь и ввысь. (руки через стороны вверх)
А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)
Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками).

«Репка»

Сами землю, землю мы копали, (наклоны вниз)
Сами грядку, грядку насыпали. (стряхивающие движения кистями рук)
Мы сажали, мы сажали репку. (прыжки с ноги на ногу по кругу)
Сами зерна, зерна мы бросали, («пружинка»)
Сами всходы, всходы поливали. (повороты вправо-влево)
Мы растили, мы растили репку. (прыжки с ноги на ногу по кругу)
Вот поспела, вот поспела репка, (раскачивают руки над головой)
Стала сочной, стала сладкой, крепкой. (ударяют кулачками друг о друга)
Вкусной стала, вкусной стала репка. (прыжки на двух ногах по кругу)
Всех мы в гости, в гости приглашаем, (наклон вперед, руки в стороны)
Сладкой репкой, репкой угощаем. (хлопают в ладоши)
Угощаем, угощаем репкой. (идут по кругу, взявшись за руки)

«Урожай»

В огород пойдем, (идут по кругу, взявшись за руки)
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем («таскают»)
И картошки накопаем, («копают»)
Срежем мы кочан капусты («срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками)
Щавеля нарвем немножко («рвут»)
И вернемся по дорожке. (идут по кругу, взявшись за руки)

«Овощи»

Осенью с мамой на рынок идем, (шагают по кругу друг за другом)
Корзинку и сумки с собою несем.
Овощи разные надо купить, (поскоки с ноги на ногу)
В корзинку и в сумки потом положить.
Свеклу купили и сладкий горох, (останавливаются, «пружинка»)
И чесночек оказался не плох!
- Огурчик зеленый, а ну не зевай, (наклоны вниз, руки отводят назад)
С морковкой в корзинку скорей полезай!
Корзинку и сумки домой мы несем – (приседания)
Все овощи на зиму мы запасем!
Овощи солим и сушим, и крошим. (движения руками вверх-вниз)
Овощи в банки храниться положим.
С мамой вас в гости зимой пригласим, (повороты вправо-влево)
Вкусным обедом мы вас угостим!
С капустой мы пирогов напечем! («пекут»)
Гостей мы накормим горячим борщом! (хлопают в ладоши)

Приходите в огород (шаги на месте)
Посмотреть, как все растет (руки поднимают вверх)
Все растет, все цветет (потряхивание руками)
Никому не тесно. (руки в стороны)
Приходите в огород! (толчкообразные движения)
Очень интересно. (наклон вперед, перекрестные движения рук)

«Горох»

Баба сеяла горох, (руки поднимают вверх)
Ох! Ох! Ох! (опускают, свободные взмахи перед собой)
Уродился он неплох, (руки поднимают вверх)
Ох! Ох! Ох! (опускают, свободные взмахи перед собой)
Уродился он пустой,
Я бегу, а ты постой. (бегут)

«Огородница»

Лида вынесла лопатку, (несут воображаемую лопатку)
У крыльца вскопала грядку. («копают»)
И зарыла у крыльца, (приседают)
Семена от огурца. («зарывают»)
Урожая Лида ждет, (встают)
Поливает огород. (наклоны вправо, влево)

Не видна из грядки, (сидят на корточках)
Играет с нами в прятки. (закрывают ладонями лицо)
И никто бы не нашел, (встают, пожимают плечами)
Да, гляди, торчи хохол. (вытягивают руки вперед ладонями вверх)
Потяните крепко, («тянут репку»)
Вытащится – репка! (руки вверх, встают на носочки)

Чудо – фрукты

В саду фруктовом яблоня (машут руками над головой)
Посажена была. («сажают» яблоню)
Она цветами белыми (руки подняты вверх, ладони изображают бутон)
Весною расцвела. («цветок» распускается)
Следил наш старый дедушка, (изображают дедушку)
Известный садовод,
Чтоб наливала яблоня (машут руками над головой)
Румяный сладкий плод. (пощипывают щеки)

«Яблочко»

Катя шла-шла-шла, (дети шагают)
Катя яблочко нашла. (нагибаются, «поднимают яблочко»)
Села, поела, (приседают)
Опять пошла. (шагают)

«Сбор фруктов»

Мы идем во фруктовый сад. (маршируют на месте)
Вдыхаем яблок аромат. (дыхательное упражнение)
Хотим сорвать яблоки с дерева. (поднимаются на носочки, тянут руки)
Может быть, допрыгнем до них? (прыгают)
Нужно поставить лестницу. (имитируют подъем по лестнице)
Срываем яблоки и кладем в корзину. (имитируют сбор яблок)
Яблоки собрали, теперь отдохнем. (сидят)

Как румян осенний сад! (легкие хлопки по щекам)
Всюду яблоки висят. (руки поднять вверх)
Краснобоки, краснощеки, (руки на поясе)
На ветвях своих высоких (руки поднять вверх)
Точно солнышки горят! (соединить руки в круг – «солнышко»)

Лес уютный, светлый дом каждому есть место в нём (деревья, грибы, ягоды)

Клен»

Золотятся между сосен, (поднимают руки, качают ими)
Клены желтые стоят.
Что за чудный им наряд (повороты туловища вправо-влево)
Подарила Осень!
Как украсила рябины, (кружатся медленно на месте)
Бросив щедрою рукой

Меж узорною листвою
Яркие рубины!
И качаются березы (поднимают руки и качают ими)
В разноцветных кружевах.

Раз, два, три, четыре, пять (шагают на месте)
Будем листья собирать. (приседают)
Листья березы, (руки перед собой, поочередно укладывают ладошки друг на друга)
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем, (руки сжать в замок)
Маме осенний букет отнесем. (шагают на месте)

Листья осенние тихо кружатся, (кружатся)
Листья нам под ноги тихо ложатся, (приседают)
И под ногами шуршат, шелестят, (движения руками вправо, влево)
Будто опять закружиться хотят. (кружатся)

На поляне дуб зеленый (поднимают руки вверх, разводят пальцы)
Потянулся к небу кроной. (тянутся на носочках)
Он на ветках среди леса (покачивают руками)
Щедро желуди развесил.
А внизу грибы растут, (наклоняются вперед)
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся, (собирают «грибы»)
За грибами наклоняйся.

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.)

Грибочки»

- Ножки, ножки, где вы были? (топают ногами)
- За грибами в лес ходили.

- Что вы, ручки, работали? (хлопают в ладоши)
 - Мы грибочки собирали.
 - А вы, глазки, помогли? (закрывают и открывают глаза)
 - Мы искали да смотрели – (повороты туловища вправо-влево)
- Все пенечки оглядели.

«По грибы»

- Осеннюю порою мы в лес с тобой придем, (шагают на месте)
Грибов корзинку целую в лесу мы соберем! (приседания)
Летает паутина и падает листва, (покачивают руками над головой)
Шуршит под сапогами увядшая трава. («шуршат» ногами)
По тонкому мосточку ручей мы перейдем, (идут на носочках)
Семью лисичек рыженьких во мху с тобой найдем. (наклоны вниз)
Раздвинем травку палочкой и там увидим вдруг - (скрестные движения прямых рук)
Цветные сыроежки рассыпались вокруг. (кружатся на месте)
А на полянке крепкие боровики стоят. («пружинка»)
Под лапы елок спрятались, в корзинку не хотят. (ставят руки «елочкой» над головой)
Опят, груздей и рыжиков с тобою мы нашли, (повороты вправо-влево)
Грибов корзинку целую домой мы принесли! (хлопают в ладоши)

«По грибы»

- Мы шли, шли, шли, (маршируют, руки на поясе)
Боровик нашли. (наклонились)
Раз, два, три, четыре, пять, (маршируют)
Мы идем искать опять. (наклоны вперед)

- Мы в лесок пойдем, (маршируют)
Мы грибок найдем.
В шапочке нарядной, (изображают шляпку гриба)
Светло-шоколадной.
Ты не прячь, грибок, (закрывают лицо руками)
Под листок свой бок! (руки на поясе)

«Ягодка-малинка»

- За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. (идут в хороводе, взявшись за руки)
Спелых ягод наберем, наберем. (собирают воображаемые ягоды)
Солнышко высоко, а в лесу тропинка. (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)
Сладкая ты моя, ягодка-малинка. (бегут по кругу, взявшись за руки)

«Вишня»

- Как о вишенке-малышке (идут по кругу)
Знают все не понаслышке.
Любят ягоду такую (останавливаются, гладят себя по животу)
И девчонки, и мальчишки.
Станешь вишню собирать, (встают на носочки)
Вишней короб наполнять –
И ладошки будут тоже (показывают ладони)
Вишни цвет напоминать.

«Земляника»

Этой крохотной девчужке (приседают на корточки)
Жить не скучно на опушке
С паучками и жучками, (тихо бегут)
Земляными червячками,
А порою за травой (останавливаются, поднимают руки вверх)
С милой матушкой-землей.
Можно здесь уединиться (приседают)
И секретами делится. (шепчутся друг с другом)

Кто живёт в лесу? (дикие животные)

Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли. (Прыжки на месте.)
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? (Ходьба на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно? (Потягивания — руки вперёд.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. (Прыжки на месте.)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (Бег на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)

Гимнастика для глаз «Медведь по лесу бродит»

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит. (Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет. (Изображать, как он достает и ест мед.)
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают, («Отмахиваться от пчел».)
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку: (Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)
Не ешь наш мед, воришка! (Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)
Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу. (Ходьба «вперевалочку».)

Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)
И пчелок вспоминает. (И.Лопухина)

«Веселые зайчата»

Ну-ка, дружно все присели, (приседают)
Друг на друга поглядели (глядят друг на друга)
И похлопали в ладошки: (хлопают)
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
- Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову – «ушки»)
- Пляшут весело там ушки.
Раз подскок, два подскок – (прыгают на месте)
Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную)

«Ёж с ежатами»

Под огромною сосной,
На полянке на лесной,
Куча листьев где лежит, (бегут друг за другом)
Еж с ежатами бежит.
Мы вокруг все оглядим, (повороты головой)
На пенечках посидим, (приседают)
А потом все дружно спляшем, (пляшут)
Вот так ручками помашем. (машут руками)
Помахали, покружились (кружатся)
И домой заторопились (разбегаются по своим местам)

В гостях у бабушки (домашние птицы)

- Гуси, гуси! (бегут, размахивая руками)
- Га-га-га!
- Хорошо вам?
- Да-да-да!
- Ну летите веселей
На лужок, да поскорей!
Прилетели, пошагали, (ходят)
Травку клювом пощипали, (наклоны вперед)
Крыльями взмахнули, (махи руками)
Шею потянули. (потягивание шеи, грудь вперед)

Уточки.

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 шеи вперед и отставив руки – «крылья» назад)

Наши курочки в окно – Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! (Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)

А как Петя – петушок рано – рано поутру (Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на цыпочки)

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Петух.

Шел по берегу петух, (высокий шаг, «крылья»)

Поскользнулся, («мельница»)

В речку - бух! (наклоны)

Будет знать петух, что впредь (грозят указательным пальцем правой руки)

Надо под ноги смотреть! (то же левой рукой).

Ходит по двору индюк.

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал (потопать ногами)

Крыльями захлопал (руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар (сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)

Понесся стрелою. (бег на месте)

Шли 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, запищал: (Хлопаем в ладоши)

- Где вы, где вы? (Прыжки на месте)

- Не пищи,

- Мы тут рядом поищи! (Топаем ногами)

В гостях у бабушки (домашние животные)

Бегут, бегут со двора

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.)
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран - крутороган-чики -брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комола-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Вот и кошка наша, (идут «кошачьим» шагом)
Круглая мордашка, (глядят лицо)
А на каждой лапке коготки-царапки. (изображают когти)
Все ее игрушки – кубик и катушка. (прыжки на месте)
Кошка, словно мячик, (прыгают)
По квартире скачет.

Киска

То прогнет, то выгнет спинку, (наклоны вперед, назад)
Ножку вытянет вперед – (выставление ноги на пяточку)
Это делает зарядку наш Маркиз -Пушистый кот.
Чешет он себя за ушком, (погладить ушки)
Жмурит глазки и урчит. (закрывать глаза и помурлыкать)
У Маркиза все в порядке:
Когти, шерсть и аппетит. (показать вытянутые руки, растопырить пальчики)

Два щенка щека к щеке (руки сложить ладонями у щеки)
Щиплют щетку в уголке.
А у щетки половой (руки поднимают вверх и соединяют над головой)
Палка есть над головой.
Палка – щелк щенков с плеча, (хлопок по плечам)
Два щенка ушли пища.

Полюбуемся немножко,
Как ступает мягко кошка.
Еле слышно: топ-топ-топ, (ходят на цыпочках)
Хвостик книзу: оп-оп-оп.
Но, подняв свой хвост пушистый, (легкие прыжки на месте)
Кошка может быть и быстрой.
Ввысь бросается отважно,
А потом вновь ходит важно (изображают ходьбу кошки)

1, 2, 3, 4 много мебели в квартире

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

Много мебели в квартире. (прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку, (повороты туловища вправо-влево)
А в буфет поставим чашку. (поднимают руки вверх)
Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают)
А когда мы крепко спали, (кладут руки под щеку)
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом (хлопают в ладоши)
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили. (прыгают на месте)
Много мебели в квартире.

Мебель.

На кровати можно спать, (руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)
Стулья, стол – переставлять. (руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)
В шкаф я книги буду ставить, (поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)
Кресла буду застилать. (руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)
С полки буду пыль стирать, (правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)
Тумбу – в чистоте держать. (левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)
И скажу вам без прикрас, (две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)
Эта мебель – просто класс! (большие пальцы вверх)

Мамины помощники (посуда, бытовая техника)

«Чайник»

Я – чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, (изображают чайник)
Я вам напоказ выставляю живот.
Я чай кипячу, клопочу и кричу: (топают)
Эй люди, я с вами почайпить хочу! (призывные движения рукой)

Вот большой стеклянный чайник, (одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки, (приседают, одна рука на поясе)
Очень хрупкие, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца, (кружатся, рисуя руками круг)
Только стукни – разобьются.
Вот серебряные ложки, (поднятые вверх руки смыкают над головой)
Вот пластмассовый поднос. (ложатся на пол)
Он посуду нам принес.

К самовару гости прибежали, (стоят в кругу)

Дружно чашки наполняли: (идут к середине круга)
Вкусный чай у самовара, (расходятся)
Он с ромашковым отваром. (идут по кругу друг за другом)

1,2,3,4,5 собираемся гулять (одежда, обувь, головные уборы)

Коля, Коля, Николай, за собою убирай! (идут по кругу друг за другом)
У тебя ленивы руки (хлопают в ладоши)
Под столом ремень и брюки, (приседают)
Не в шкафу рубаха, («рисуют» четырехугольник)
Николай – неряха. (грозят пальчиком и качают головой)
Мойдодыр.
Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)
У меня с ним только мир. (сжимают одну ладонь другой)
Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)
И майка впереди зашита. (сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)
Он пальцем больше не грозить (грозят пальцем, повороты головой в стороны)
Что пальто на месте не висит. (руки поднимают вверх и опускают вниз)
Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)
В шкафу на вешалке висят. (поднимают руки и опускают вниз)
Сарафан, костюм, жилет – (поочередно загибают пальцы)
Чище в гардеробе нет. (голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

Туфельки нарядные, (правая нога вперед на носок)
Туфельки парадные, (левая нога вперед на носок)
Лаковые, с ремешком, (правая нога вперед на пятку)
И подошва с каблукочком. (левая нога вперед на пятку)
Туфли Маше в самый раз (руки на поясе, «пляшут»)
Можно выходить на пляс.

Я умею обуваться, (топают ногами)
Если только захочу.
Я и маленького братца (руки перед грудью – «маленький братец»)
Обуваться научу.
Вот они, сапожки. (наклоняются вперед)
Этот с левой ножки. (поглаживающие движения ног)
Этот с правой ножки.
Если дождичек пойдет, (топают ногами)
Наденем калошки.

Брату впору башмаки. (топают ногами)
Не малы, не велики.
Мальчик с толком, с расстановкой, (ноги на ширине плеч)
Занимается обновкой.

То погладит башмаки, (наклон к правой ноге)
То потянет за шнурки. (наклон к левой ноге)
Ну, теперь пора в дорогу, (шагают на месте)
Можно сделать первый шаг!

Шапка шерстяная, наверху помпон, (изображают шапку и помпон)
Круглый, словно мячик, и пушистый он. («круглый» мячик)
Есть еще у шапки отворот цветной, (показывают отворот у шапки)
В этой шапке можно бегать и зимой. (бегут)
Бабушка связала шапку не спеша, («вяжут спицами»)
Шапка шерстяная вышла хороша. (руки на поясе, а затем показывают шапку)

Здравствуй, зимушка – зима!

Упражнение «Зима»

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*
Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте.)*
Вьюга злится,
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками.)*

Вот летят, кружась, снежинки, (взмахи руками, разведенными в стороны)
Кружевной плетут узор, (вращательные движения рук перед собой)
На поляны, на тропинки (показывают влево, вправо)
Ляжет сказочный ковер. (разводят руки в стороны)
Кто теперь заметит зайку, (поворачиваются лицом к друг другу)
В белой шубке на снегу?
Ну-ка, где он? Угадай-ка, (приседают, прячут лицо)
В поле или на лугу?

Рано утром на полянке
Веселятся две снежинки.
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

«Снежинки»

Снежинки пуховые, (взмахи руками)
Веселые, живые!

Вы кружитесь, мерцаете (кружатся)
В молчании лесном
И землю устилаете (приседают)
Блестящим серебром.

Как на горке - снег, снег, (руки поднимают вверх)
И под горкой – снег, снег, (приседают)
И на елке – снег, снег, (встают, поднимают руки)
И под елкой – снег, снег. (приседают)
А под снегом спит медведь (изображают спящего медведя)
Тише, тише... Не шуметь!

«Снежинки»

Кружатся снежинки (кружатся на носочках)
В воздухе морозном.
Падают на землю
Кружевные звезды. (медленно приседают)
Вот одна упала. (ловят «снежинку» на ладонь)
Ой, не тай, снежинка, (бережно «прикрывают снежинку» и сдувают ее)
Подожди немножко.

Давай, дружок, смелей, дружок, (идут по кругу друг за другом)
Кати по снегу свой снежок. («катят» перед собой снежный ком)
Он превратится в снежный ком, (останавливаются, показывают ком)
И станет ком снеговиком. («рисуют» снеговика из трех кругов)
Его улыбка так светла! (показывают руками на лице улыбку)
Два глаза, шляпа, нос, метла. (показывают глаза, прикрывают голову, показывают нос)

«Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома (идут по кругу, «катят перед собой ком»)
Мы снежную бабу слепили у дома.
Стоит наша баба у самых ворот. (рисуют руками три круга)
Никто не проедет, никто не пройдет. (грозят пальцем)
Знакома она уже всей детворе, (идут по кругу)
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Зимовье зверей

Еж»

По сухой лесной дорожке: (руки согнуты в локтях, частые шаги)
- топ-топ-топ,- топочут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.
Ищет ягодки, грибочки («собирают ягоды, грибы»)
Для сыночка или дочки.

«Веселые зайчата»

Ну-ка, дружно все присели, (приседают)
Друг на друга поглядели (глядят друг на друга)
И похлопали в ладошки: (хлопают)
Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.
- Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову – «ушки»)
- Пляшут весело там ушки.
Раз подскок, два подскок – (прыгают на месте)
Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную)

«Ёж с ежатами»

Под огромною сосной,
На полянке на лесной,
Куча листьев где лежит, (бегут друг за другом)
Еж с ежатами бежит.
Мы вокруг все оглядим, (повороты головой)
На пенечках посидим, (приседают)
А потом все дружно спляшем, (пляшут)
Вот так ручками помашем. (машут руками)
Помахали, покружились (кружатся)
И домой заторопились (разбегаются по своим местам)

Зимующие птицы (мониторинг «Умники и умницы»)

Зарумянились кустарники
Не от утренней зари. (пощипывают щеки)
Это красные фонарики («фонарики»)
Засветили снегири. (взмахивают руками, как крыльями)
Чистят перышки пунцовые, («чистят перышки»)
Воду пьют из родника. («пьют»)
Переливы бубенцовые
Мне слышны издалека. (хлопки в ладоши)

Снежок порхает, кружится, (взмахивают руками, кружатся)
На улице бело.
И превратились лужицы (приседают)
В прозрачное стекло.
Где летом пели зяблики, (встают, руки поднимают вверх)
Сегодня – посмотри!
Как розовые яблоки, (руки соединяют над головой)
На ветках снегири! (руки вверху, пальцы растопырены – «ветки»)

Тихо, тихо, как во сне, (медленно приседают)
Падает на землю снег.

С неба все скользят пушинки – (встают)
Серебристые снежинки.
Кружатся над головою (кружатся)
Каруселью снеговою.
На снегу-то, посмотри – (приседают)
С красной грудкой снегири.

Это елка не простая, (дети «летают» вокруг елки)
И она не для ребят.
Возле елочки, летая,
Птицы весело свистят.
Тут и дятлы, и синицы,
Снегири и воробей.
Все хотят повеселиться
Возле елочки своей.
Не блестят на ней игрушки,
И не светится звезда,
Но зато для птиц кормушки (вешают воображаемые кормушки)
Мы повесили туда.
Снегири.

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.
Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое
Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Головой вертят, улететь хотят. Повороты головы.
Кыш!Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.

Мастерская Деда Мороза(новый год)

Ждут красавицу колючую (рисуют руками елочку)
В каждом доме в декабре. («дом»)
На ветвях зажгут фонарики, («фонарики»)
Искры брызнут в серебре. (руки над головой, пальцы оттопырены)
Сразу станет в доме празднично, (берутся за руки, становятся в хоровод)
Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками –
Наступает Новый год! (идут с воображаемым мешком)

С новым годом! С новым годом! (кланяются друг другу)
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом (идут по кругу)
Елку нам уже принес.
На верхушке выше веток (поднимают руки вверх)

Загорелась, как всегда, (опускают руки)
Самым ярким, жарким светом (поднимают руки и скрещивают их над головой)
Пятикрылая звезда.

Наряжали звери елку, (изображают по выбору животных)
Помогал зайчонок волку. (делают движения, словно наряжают елку)
Белочка и ежик
Потрудились тоже.
К елочке несли корзины, (идут по кругу)
В них грибочки да рябина,
Яблочки на диво. (показывают «подарки»)
Будет ель красива

С горки радостно качусь (зимние забавы)

Вот летят, кружась, снежинки, (взмахи руками, разведенными в стороны)
Кружевной плетут узор, (вращательные движения рук перед собой)
На поляны, на тропинки (показывают влево, вправо)
Ляжет сказочный ковер. (разводят руки в стороны)
Кто теперь заметит зайку, (поворачиваются лицом к друг другу)
В белой шубке на снегу?
Ну-ка, где он? Угадай-ка, (приседают, прячут лицо)
В поле или на лугу?

Рано утром на полянке
Веселятся две снежинки.
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

«Снежинки»

Снежинки пуховые, (взмахи руками)
Веселые, живые!
Вы кружитесь, мерцаете (кружатся)
В молчании лесном
И землю устилаете (приседают)
Блестящим серебром.

Как на горке - снег, снег, (руки поднимают вверх)
И под горкой – снег, снег, (приседают)
И на елке – снег, снег, (встают, поднимают руки)
И под елкой – снег, снег. (приседают)

А под снегом спит медведь (изображают спящего медведя)
Тише, тише... Не шуметь!

«Снежинки»

Кружатся снежинки (кружатся на носочках)
В воздухе морозном.
Падают на землю
Кружевные звезды. (медленно приседают)
Вот одна упала. (ловят «снежинку» на ладонь)
Ой, не тай, снежинка, (бережно «прикрывают снежинку» и сдувают ее)
Подожди немножко.

Давай, дружок, смелей, дружок, (идут по кругу друг за другом)
Кати по снегу свой снежок. («катят» перед собой снежный ком)
Он превратится в снежный ком, (останавливаются, показывают ком)
И станет ком снеговиком. («рисуют» снеговика из трех кругов)
Его улыбка так светла! (показывают руками на лице улыбку)
Два глаза, шляпа, нос, метла. (показывают глаза, прикрывают голову, показывают нос)

«Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома (идут по кругу, «катят перед собой ком»)
Мы снежную бабу слепили у дома.
Стоит наша баба у самых ворот. (рисуют руками три круга)
Никто не проедет, никто не пройдет. (грозят пальцем)
Знакома она уже всей детворе, (идут по кругу)
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Город мастеров (ДШИ)

Матрешки

Хлопают в ладошки	<i>Хлопок в ладоши перед собой,</i>
Дружные матрешки.	<i>Повторить хлопки еще раз.</i>
На ногах сапожки,	<i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу</i>
Топают матрешки.	<i>Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.</i>
Влево, вправо наклонись,	<i>Наклоны вправо – влево.</i>
Всем знакомым поклонись.	<i>Наклон головы вперед с поворотом туловища</i>
Девчонки озорные,	<i>Наклоны головы вправо-влево.</i>
Матрешки расписные.	<i>Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку</i>
	<i>стула.</i>
В сарафанах наших пестрых	<i>Повороты туловища направо-налево, руки к</i>
	<i>плечам, повторить повороты туловища еще раз</i>
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	<i>Хлопок в ладоши перед собой.</i>
Веселые матрешки.	<i>Хлопок по парте, повторить еще раз.</i>

Мир предметов и техники.

Если на улице дождик идет, (взмахи руками перед собой)
Если метелица злая метет, (взмахи руками из стороны в сторону)
В доме под крышей укроемся мы, («крыша» над головой)
Дождик и снег нам тогда не страшны! (на месте топают ногами)

Убираем, убираем (круговые движения руками)
Моем, моем (изображаем мытье)
Чистим, чистим (изображаем работу щеткой)
Собираем, собираем (наклоны в стороны)
Постираем, постираем («ручная стирка»)
Отожмем, отожмем («ручной отжим»)
А потом гулять пойдем (шаги на месте)

Ток бежит по проводам, (Бег на месте.)
Свет несет в квартиру нам. (Руки вверх встать на носочки.)
Чтоб работали приборы, (Кулачками друг о друга стучат.)
Холодильник, мониторы. (Обнять себя подражать, козырёк.)
Кофемолки, пылесос, (Движение рук по кругу, всасывают движения рук.)
Ток энергию принес. (Шаги на месте.)

Зачем людям транспорт? Путешествие зелёного огонька (ПДД)

От зеленого причала (шаг вперед, руки опущены)
Оттолкнулся теплоход.
Раз, два – он назад шагнул сначала. (два шага назад)
А потом шагнул вперед – раз, два. (два шага вперед)
И поплыл, поплыл по речке, (руки вытянуты вперед и сомкнуты – «нос» теплохода)
Набирая полный ход. (идут по кругу)

Руки в стороны – в полет (бегут по кругу, руки в стороны)
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед, (поворот через правое плечо)
Левое крыло вперед. (поворот через левое плечо)
Полетел наш самолет. (бегут по кругу, расставив руки в стороны)

Наивысший пилотаж
Нам покажет экипаж.
В поднебесье самолет (наклоны влево и вправо с вытянутыми в стороны руками)
Детям крылышком махнет.

Отдохнуло наше тело,
Что же, примемся за дело.

«Самолет»

Самолет построим сами, (имитируют движения молотком)
Понесемся над лесами, (руки в стороны, бегут по кругу)
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме (останавливаются).

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.

По городу трамваи, троллейбусы идут, («едут» по кругу)
Их по своим маршрутам водители ведут.
Спешишь ли в гости к другу (повороты туловищем)
Иль в школу на урок,
Они без опоздания («едут» по кругу)
Тебя доставят в срок.

«Светофор»

Утром встаешь ты, выходишь из дома – (идут по кругу)
На перекрестке твой старый знакомый. (останавливаются)
Он огоньком тебе красным мигнет, (ставит руки на пояс, повороты туловищем)
Скажет: «Опасно. Закрыт переход.
Желтый зажегся – чуть-чуть подожди.
Вспыхнет зеленый – свободно иди». (идут по кругу)

Мы в автобус дружно сели (приседают на корточки)
И в окошко посмотрели. (повороты головой)
Наш шофер педаль нажал, (нажимают на воображаемую педаль)
И автобус побежал. (бегут по кругу)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)
В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедem в магазин («поездить» по комнате)

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.)

А над морем — мы с тобою!

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.)

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)

Мир сказок. Путешествие в прошлое книги.

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте. (Потягивание.)

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным — давно,

Он стучит в твое окно.

Репка

В огороде дедка репку посадил (присели)

И водой из лейки репку он полил (тихонько поднимаемся)

Расти, расти, репка, и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

Выросла репка всем на удивленье (подняли плечики)

Большая – пребольшая, всем хватит угощенья (руки в стороны)

Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

Иван-Царевич

(Делаем выпады)

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.

Колобок

Непоседа – Колобок
Покатился во лесок.
Разве можно удержать
Тех, кто хочет убежать? (имитация руками вращающегося Колобка)
Смотрит бабушка в окошко,
Дедушка глядит с крыльца: (слова сопровождаются показом)
— Не видали сорванца? (нет)
Колобок не устает,
Быстро катится вперед. (вращение руками)
Впереди увидел лес,
Где деревья до небес. (встать на цыпочки, потянуться)
Слева — пробежал мышонок,
Справа — квакнул лягушонок.
Сороки трещат без умолку,
Усевшись на старую елку. (все слова сопровождаются показом)
Долго глядя на чистое небо,
Утомился шарик из хлеба.
Он проделал нелегкий путь
И собрался передохнуть. (садятся на места)

Кот, петух и лиса

Жили Котик (пальцы растопырили)
С Петушком (руками изобразили крылья)
У лесной опушки,
Но однажды Лисонька (повертели «хвостиком»)
Подкралась к избушке. (сделали руками крышу)
Утащила Петушка
За высоки горы (потянулись на носочках)
Утащила Петушка
В свою лисью нору. (присели, спрятали голову)
Смелый котик в лес пошел (ходьба на месте)
И нору Лисы нашёл. (присели)
Умный Котик спас дружка (погладили себя по голове)
Петю-Петю-Петушка. (сделали руками гребешок)
Живут котик с Петушком
У лесной опушки (руками сделали крышу)

И теперь уже Лиса (повертели «хвостиком»)
Не ходит к их избушке. (погрозили пальчиком)

Теремок

В чистом поле теремок
Был не низок, ни высок (присели, встали руки вытянуты)
Звери разные там жили,
Жили дружно, не тужили (поклон)
Там и мышка (руки перед собой на носочках)
И лягушка (присели)
Зайчик (прыжки)
С лисонькой – подружкой (повертели «хвостиком»)
Серый волк – зубами щёлк (показали руками «пасть»)
В дружбе знали они толк. (поклон)
Но набрел на теремок
Мишка косолапый (изобразить мишку)
Раздавил он теремок
Своей огромной лапой. (кулачок об кулачок)
Звери очень испугались,
Поскорее разбежались (бег на месте)
А потом собрались снова
Чтоб построить терем новый. (сели на стульчики)

Дом. Строительство. Строительная техника и профессии

«Отвертка»

Я с отверткой в руке, (идут по кругу)
Сам себе я нравлюсь.
На яву, а не во сне (повороты туловищем вправо-влево)
С любой задачей справлюсь. (прыгают на месте)

«Молоток»

Молоток в хозяйстве нужен, (держат воображаемый молоток)
Он с гвоздями очень дружен.
Я гвоздочки забиваю, («забивают гвозди»)
Маму с папой забавляю.

«Кисть»

И белить, и красить можно, (идут по кругу)
Ею можно рисовать. (рисуют в воздухе)
Только надо осторожно, (повороты туловищем)
Чтоб себя не замарать. (идут по кругу)

«Маляры»

Маляры пришли втроем, (шагают на месте)
Обновили старый дом: (изображают крышу над головой)

Был облезлый, скучный, голый – («красят»)
Стал нарядный и веселый. («крыша» над головой)

«Маляры»

Маляры известку носят, (идут по кругу, держат в руках воображаемые ведра)
Стены кистью купоросят. (повернулись лицом в круг, движения воображаемой кистью)
Не спеша разводят мел. (наклонились, мешают воображаемой кистью в ведре)
Я бы тоже так сумел. («красят»)

«Кровельщик»

То не град, то не гром – (изображают удары молотком)
Кровельщик на крыше.
Бьет он громко молотком –
Вся округа слышит. (закрывают уши руками)
Он железом кроет дом, (изображают удары молотком)
Чтобы сухо было в нем. (наклоняются, достают носки руками)

«Плотник»

Летят опилки белые, (дети парами «пилят» пилой)
Летят из-под пилы.
Это плотник делает (рисуют руками квадрат)
Рамы и полы.
Топором, рубанком (изображают работу топором, рубанком)
Выстругивает планки.
Сделал подоконники (стряхивают «опилки» с рук и одежды)
Без сучка-задоринки.

Будем в армии служить. Мой папа. + Профессии пап

В пограничников играем, (идут друг за другом, маршируя)
Землю нашу охраняем.
Мы гурьбой садимся в санки, (бегут друг за другом)
Мчимся вихрем в жаркий бой.
Мы танкисты, санки – танки, (идут друг за другом, приложив руку к голове)
Враг – сугробы под горой.

Возле детского двора (стоят в круге, держатся за руки)
Снега целая гора.
Мы на той горе вчера (вместе поднимают руки вверх)

Мастера пустили в дело (шагают на месте)
Иглы, ножницы, утюг. («шьют, режут, гладят»)
За шитье взялись умело («шьют»)
Много быстрых, ловких рук. (перекрестные движения руками перед собой)

Получайте свой заказ! (предлагают)
Все по мерке, в самый раз. (движения руками от головы до ног)

Снега прошли не малые, (шаги на месте)
А все идут, идут, идут...
Дворники усталые (имитация взмахов метлой)
Метут, метут, метут..
Гремят они лопатами (хлопки руками)
Под тучами лохматыми, (взмахи руками над головой)
Метелками шуршат.
На улицах, на улках, (взмахи руками вправо-влево)
В дворах и закоулках
Управиться хотят.

Шофер

Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.
А лётчиком лучше. Бегут, расставив руки в стороны как крылья.
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, Остановились, наклонили воображаемый сосуд.
Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.
«В небеса ,мотор,вези, Бегут, расставив руки.
Чтобы птицы пели.»

С праздником бабушки, мамы, сестрёнки, тёти, подружки и просто девчонки!

Чей сегодня день рожденья? (пожимают плечами)
Для кого пекут пирог?
Для кого расцвел весенний, (руки над головой, изображают цветок)
Первый мартовский цветок?
Для кого, для кого? (руки на поясе)
Догадайтесь сами.
И пирог, и цветок (руки перед собой)
Мы подарим маме. («дарят» воображаемой маме)

«Мама спит».

Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на цыпочках)
Я на пяточках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на пятках, спина ровная)

Моих пяток слышен стук:
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут!

Наша дружная семья

Устала наша бабушка, (стоят в кругу)
Присела на порог: (приседают)
«Куда пропал, куда пропал, (берется за голову, раскачивают из стороны в сторону)
Куда пропал внучок?»
Подумала, поохала,
Потом тихонько встала, (встают)
Пошла вокруг да около (идут по кругу)
Искать внучка сначала.

Брату впору башмаки. (топают ногами)
Не малы, не велики.
Мальчик с толком, с расстановкой, (ноги на ширине плеч)
Занимается с обновкой.
То погладит башмаки, (наклон к правой ноге)
То потянет за шнурки. (наклон к левой ноге)
Ну, теперь пора в дорогу, (шагают на месте)
Можно сделать первый шаг!

«Папа»

Может он в футбол играть, («пинают» мяч)
Может книжку почитать, (складывают руки, как книжку)
Может суп мне разогреть, (сжимают и разжимают пальцы)
Может мультик посмотреть. (прыгают на месте)
Может поиграть он в шашки, (повороты туловищем)
Может даже вымыть чашки, («моют» посуду)
Может прокатить меня (скачут как лошадки)
Вместо быстрого коня.
Может рыбу он ловить, («ловят рыбу»)
Кран на кухне починить. (хлопают в ладоши)
Для меня всегда герой – (маршируют по кругу)
Самый лучший папа мой!

Мама дочь свою качает, (дети качают воображаемую куклу)
Плачет доченька: «Уа». (прижимают руки к щекам и качают головой)
Ручки хочет поднимать (поднимают руки вверх)
И совсем не хочет спать. (руки под щеку и отрицательно качают головой)
Молочка мы ей согреем (мешают ложкой в воображаемой кастрюле)
И в бутылочку нальем, (переливают воображаемое молоко)
Покачаем понежнее (качают)
И в кроватку отнесем. (наклоняются и опускают руки)

Волшебница весна. Перелетные птицы.

Снова нет ручьям покоя – (бегут по кругу)
День и ночь журчат в кустах.
Ходит солнце золотое (спокойно идут по кругу)
В чистых-чистых небесах.
Льет лучи на лес и луг (приседают – встают)
И на все цветы вокруг. («цветок» над головой)

Весна, весна красная! (идут по кругу, взявшись за руки)
Приди, весна, с радостью.
С радостью, с радостью, (идут в обратную сторону)
С великою милостью:
Со льном высоким, (поднимают руки вверх)
С корнем глубоким, (приседают)
С хлебами обильными. (бегут по кругу)

По дорожке долго, долго, (идут по кругу)
Взявшись за руки мы шли. (берут друг друга за руки)
Усидеть весною дома
Мы с сестренкой не смогли.
Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)
От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)
В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)
Из семи лучистых дуг.

На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу)
После зимней лютой стужи
Просыпается от сна (потягиваются)
Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)
Не покроет лед за ночь, (повороты туловищем)
Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

«Улетают журавли»

Улетают журавли
Далеко за край земли, (Бегут по кругу, плавно взмахивая руками.)
За поля и за луга,
За высокий стога. (Поскоки с ноги на ногу)
В платье ярко-золотом
Бродит осень над ручьем. (Шагают друг за другом, по кругу в обратную сторону.)

Листья по ветру летят,
Журавлей догнать хотят. (Останавливаются, наклоны вправо-влево.)
Улетают журавли
Далеко за край земли. (Скрещивают руки над головой несколько раз.)

«Кукушка»

У леса на опушке, (стоят на носочках и тянутся за руками вверх)
Высоко на суку,
С утра поет кукушка: Ку-ку! Ку-ку!
Внизу бежит речёнка (присели, волнообразные движения рук)
По желтому песку.
Поет кукушка звонко: Ку-ку! Ку-ку!
Зеленые лягушки (сидя на корточках, подпрыгивают как лягушки)
Попрыгали в реку.
Поет им вслед кукушка: Ку-ку! Ку-ку!

«Ласточка»

Ласточки летели, (бегут по кругу, машут руками)
Все люди глядели.
Ласточки сажались, (приседают)
Все люди дивились.
Сели, посидели, (руки опускают за спиной)
Взвились, полетели,
Песенки запели. (бегут по кругу)

Стая птиц летит на юг. (бегут по кругу, машут руками)
Небо синее вокруг.
Чтоб скорее прилетать, (энергично машут руками)
Надо крыльями махать.

Птицы стали собираться, (бегают врассыпную)
На поляне все садятся. (приседают)
Предстоит им долгий путь,
Надо птицам отдохнуть.
И опять пора в дорогу. (встают, машут руками)
Вот и юг. Ура! Ура! (бегут по кругу)
Приземляться нам пора. (приседают)

«Грачи»

На этой неделе грачи прилетели. («летят» по кругу)
Хоть трудна была дорога, (останавливаются)
Старший грач прикрикнул строго: (грозят пальчиком)
«За работу! Дела много!» (повороты туловищем)
Помни сам, других учи,
Да по-настоящему: (машут «крыльями»)
Наши черные грачи («летают» по кругу)

Птицы работающие!

Что я знаю о себе? (части тела, гигиена, эмоции)

Мама дочь свою качает, (дети качают воображаемую куклу)
Плачет доченька: «Уа». (прижимают руки к щекам и качают головой)
Ручки хочет поднимать (поднимают руки вверх)
И совсем не хочет спать. (руки под щеку и отрицательно качают головой)
Молочка мы ей согреем (мешают ложкой в воображаемой кастрюле)
И в бутылочку нальем, (переливают воображаемое молоко)
Покачаем понежнее (качают)
И в кроватку отнесем. (наклоняются и опускают руки)

Ах ты, девочка чумазая, (качают головой)
Где ты носик так измазала? (касаются кончика носа)
Кончик носа черный, (качают головой)
Будто закопченный.
- Я на солнышке лежала, (руки над головой, пальцы растопырены)
Нос кверху держала. (голову запрокидывают назад)
Вот он и загорел.

«Это я»

Это глазки. Вот. Вот (показывают сначала левый, потом правый глаз)
Это ушки. Вот. Вот. (берутся сначала за левое ухо, потом – за правое)
Это нос. Это рот. (левой рукой показывают рот, правой – нос)
Там спинка. Тут живот. (левую ладонку кладут на спину, правую – на живот)
Это ручки. Хлоп. Хлоп. (вытягивают вперед обе руки, хлопают)
Это ножки. Топ. Топ. (кладут ладони на бедра, топают)
Ой, устали. Вытрем лоб. (правой ладонью проводят по лбу)

«Руки требуют заботы».

Руки требуют заботы, (руки вытягивают перед собой)
Ведь у них полно работы:
Трудно целый день писать, (имитируют движения письма)
И лепить, и рисовать. (хлопают в ладоши)
Потянулись вверх, потом (поднимают руки вверх)
Руки шире разведем. (разводят руки в стороны)
Вот и все. Конец зарядке.
Сели вновь за стол, ребятки.

Шеей крутим осторожно.

Шеей крутим осторожно —
Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

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.)

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.)

Моя малая Родина (С юбилеем, любимый город!)

Нет на свете родины красивей – (шагают на месте)

Боевой страны богатырей. (изображают «богатыря»)

Вот она, по имени Россия, (шагают на месте, разводят руки в стороны)

От морей простерлась до морей.

Поезжай за моря-океаны, («едут»)

Надо всею землей пролети: («летят»)

Есть на свете различные страны, (разводят руки в стороны)

Но такой, как у нас, не найти. (отрицательно качают головой)

Глубоки наши светлые воды, (приседают)

Широка и привольна земля, (встают, руки в стороны)

И гремят, не смолкая, заводы, (стучат руками перед собой)

И шумят, расцветая поля. (плавные взмахи руками)

На экскурсию мы едем-

Город свой узнать хотим

(вращают руками, как будто держат руль)

Вдоль по улицам проедем

И в окошко поглядим.

(слегка разводят руки в стороны, а затем поворачивают голову направо и налево)

Стоп! Смотрите прямо-

Что же перед нами?.....

(дети называют достопримечательности города)

Повторить несколько раз.

Россия священная наша держава!

Наша Родина – Россия»

В нашей стране горы - высокие,
тянемся на носочках вверх.

Реки глубокие,
присаживаемся на корточки.

Степи широкие,
раскидываем руками

Леса большие,
руки вверх.

А мы - ребята вот такие!
показываем большой палец.

«Моя Россия»

Поезжай за моря-океаны,

Дети «едут».

Надо всю Землей пролети:

Дети «летят».

Есть на свете различные страны,

Разводят руки в стороны.

Но такой, как у нас, не найти.

Отрицательно качают головой

Глубоки наши светлые воды,

Дети приседают.

Широка и привольна земля,

Дети встают. Руки в стороны.

И гремят, не смолкая, заводы,

«Стучат» руками перед собой.

И шумят, расцветая поля

Плавные взмахи руками, разведенными в стороны.

«Родина»

Нет на свете родины красивей

шагают на месте/

Боевой страны богатырей.

изображают «богатыря»

Вот она, по имени Россия,
шагают на месте, разводят руки в стороны.
От морей простерлась до морей.
Поезжай за моря-океаны,
«едут»
Надо всю землей пролети:
«летят»
Есть на свете различные страны,
разводят руки в стороны.
Но такой, как у нас, не найти.
отрицательно качают головой.
Глубоки наши светлые воды,
приседают.
Широка и привольна земля,
встают, руки в стороны.
И гремят, не смолкая, заводы,
стучат руками перед собой.
И шумят, расцветая поля.
плавные взмахи рукам.

«Пусть всегда будет мир!»
Пусть всегда будет солнце!
Поднять руки вверх над головой
Пусть всегда будет небо!
Развести руки в стороны над головой.
Пусть всегда будет море!
Развести руки в стороны перед собой.
Пусть всегда буду я!
Подняться на носочки, погладить себя.
Пусть всегда поют песни!
Сделать наклоны головы в стороны.
Пусть всегда будут танцы!
Сделать присядку.
Пусть всегда будут птицы!
Наклоны в стороны, отводя руки назад.
Пусть всегда будет мир!
Хлопки над головой

"Для меня Россия"
Для меня Россия,
маршируют на месте.
Белые березы.
показывают березу.
Для меня Россия,

маршируют на месте.

Утренние росы.

приседают.

Для меня Россия ты всего дороже!

маршируем на месте.

Ведь Россия наша – это мы с друзьями!!!

широко разводим руки в стороны.

Космическое путешествие

Мы летим к другим планетам! (бегут по группе)

Объявляем всем об этом!

Весь игрушечный народ (повороты туловищем)

С нами просится в полет.

Жметесь зайчика к ракете: (прыгают, как зайчики)

- Полечу я с вами, дети,

На любую из планет,

Где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись: (бегают, как мышки)

- Мы летали, не боялись,

Высота – красота,

Ни единого кота!

Даже плюшевый медведь (ходят, как мишки)

Хочет к звездам полететь (руки поднимают вверх)

И с Большой Медведицей (хлопают в ладоши)

В синем небе встретиться. (руки поднимают вверх, кружатся)

Космос.

А сейчас мы с вами, дети

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.)

Космонавт.

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в стороны.)

Зеленая планета (растительный мир, комнатные растения)

На солнечном окошке («солнце» над головой)
Фиалка расцвела – («цветочек»)
Лиловые цветочки (взмахи рук снизу вверх)
Тихонько подняла.
Средь листьев она прячется, (закрывают лицо руками)
Не любит лезть вперед,
Но всякий к ней наклонится (наклоняются)
И бережно возьмет. (тихонько встают)

Наши алые цветки (руки на груди)
Распускают лепестки. (руки разводят в стороны)
Ветерок чуть дышит – (плавные движения руками)
Лепестки колышет.

«Мать-и-мачеха»

Вдоль дороги и по скатам, (стоят в кругу)
Бегают до темноты, (бегут по кругу)
Словно желтые цыплята,
Мать-и-мачехи цветы.
А стемнеет – соберутся под листом, (приседают, руки на колени)
Как под крылом,
В мягкий теплый пух уткнутся (голову роняют на руки)
И заснут спокойным сном.

«Фиалка»

На солнечной опушке («солнце» над головой)
Фиалка расцвела – («цветочек»)
Лиловенькие ушки (взмахи рук снизу вверх)
Тихонько подняла.
В траве она хоронится (закрывают лицо руками)
Не любит лезть вперед,
Но всякий к ей поклонится (наклоняются)
И бережно возьмет. (тихонько встают)

Прибежал подснежник (бегут по кругу)
В мартовский лесок.
Заглянул подснежник (повороты туловищем)
В чистый ручеек.
И, себя увидев, (руки поднимают вверх и медленно опускают вниз)
Крикнул: «Вот те на! (хлопают в ладоши)
Я и не заметил,
Что пришла весна!» (прыгают на месте)

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Поздняя весна (животные весной, труд людей)

Весна

Солнце, солнце высоко
Нам от солнышка тепло.
Тает снег от лучей
Звонко побежал ручей.
Вы за ручейком бегите.
Лужи все перешагните.
Подснежник.
Вот подснежники проснулись.
Улыбнулись, потянулись.
Раз – росой они умылись.
Два – изящно покружились.
Три – нагнулись и присели
И на солнце поглядели.

Краски весны.

Снова нет ручьям покоя –
День и ночь журчат в кустах.
Ходит солнце золотое
В чистых-чистых небесах.
Льет лучи на лес и луг
И на все цветы вокруг.
Стоя на носочках, дети тянут руки вверх.
Легкое поглаживание руками по щекам.
Приседание.
Бег по кругу.
Ходьба с перешагиванием воображаемых
луж.

Сидят на корточках, закрыв глаза.
Далее выполняют движения по тексту.
Бегут по кругу друг за другом.
Спокойно идут друг за другом.
Приседают – встают.
Образуют руками цветок над головой.

Деревья весной.

Весна, весна красная!
Приди, весна, с радостью.
С радостью, с радостью,
С великой милостью:
Со льном высоким,
С корнем глубоким,
С хлебами обильными.

Деревья.

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.
Дети идут хороводом.
Идут в другую сторону.
Стоят, поднимаются на носочки, руки
наверх. Приседают, опускают руки.
Идут по кругу, взявшись за руки.
Дети выполняют движения в соответствии с
текстом стихотворения.
Как они сядут, тоже покажем
Крылья сложили назад

Мишка

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге,
(повороты влево и вправо)
Потянулся он со сна:
(потягивание рук вверх)
К нам опять пришла весна!
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил
(вращение головой)
Наклонялся взад, вперед
(наклоны)
Вот он по лесу идет
(ходьба вперевалочку)

Ищет мишка корешки,
(наклоны вперед)
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки –
Для медведя – витаминки.
Наконец медведь наелся,
И на бревнышке уселся (садимся)

Спасибо за Победу!

«Ура!»

Раз, два, три, четыре Руки в стороны и с силой к плечам.
Будем всех сильнее в мире. Будем мир мы защищать, Поднимают прямые руки и скрещивают
Будем маму обнимать. над головой.
На носочки встанем, Поднимаются на носочках.
Солнышко достанем.
До пяти считаем, Приседают пять раз. Дружно приседаем. Ура! Кричат, подняв руки вверх.

«Будем мир мы защищать» (выполняется в парах).

Раз, два, три, четыре, пять. Поочередно соединяют пальчики обеих рук.
Будем мир мы защищать! Жмут руки друг другу.
На границе встанем, Прямые руки вытягивают вперед.
Всех врагов достанем. Шаг, выпад вперед.
Будем чаще улыбаться, Повороты в стороны, улыбаются друг другу.
А не ссориться и драться! Обнимаются друг с другом.

«Победа!»

Мы празднуем Победу! Шагают на месте.
Салют! Салют! Салют! Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем
Кругом цветы весенние Руки на пояс, повороты туловища,
Цветут, цветут, цветут! Руки развести в стороны.
Все люди пляшут, празднуют, Приседания с выставлением ног вперед.
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные Вдох, круговое движение руками, изображая
Живут, живут, живут! земной шар.

Их дом – вода. (рыбы, морские обитатели) + мониторинг

Рыбка плавает в водичке, (дети стоят в кругу)
Рыбке весело играть. (волнообразные движения руками)
Рыбка, рыбка, озорница, (бегут по кругу)
Мы хотим тебя поймать.
Рыбка спинку изогнула, (движения по тексту)
Крошку хлебную взяла,

Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.

Ходят волны на просторе. (идут по кругу, плавно машут руками)
Вы узнали? Это – море.
Рыбки весело резвятся (делают произвольные движения)
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся, (приседают и встают)
То зароются в песке. (ложатся на спину, движения руками и ногами)

Лето, лето, какого оно цвета? Шестиногие малыши (насекомые).

Возле речки детский сад, (дети стоят в кругу)
На лугу ромашки... (идут к центру круга)
Сорок маленьких ребят (расходятся)
Бегают в пятнашки. (бегут друг за другом)
Мы приехали сюда, («едут»)
Ходим за цветами. (ходят)
Солнце, воздух и вода (останавливаются, «подставляют» лицо солнцу)
На прогулке с нами.

Раз, два, три, четыре, пять, (скачут на месте)
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться, («плывут»)
Будем прыгать и кататься, (прыгают)
Будем бегать, загорать (бегают)
И грибочки собирать.

Капля – раз, капля – два. (шагают по счету)
Капли медленно сперва.
Стали капли поспевать, (ускоряют шаг)
Капля каплю догонять:
Кап, кап, кап, кап.
Зонтик поскорей раскроем, (руки поднимают вверх, изображают зонтик)
От дождя себя укроем!

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

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.)

Я шагаю по лужайке – (шагают на месте)
Сверху ясно мне видна (смотрят вниз)
Вся зеленая страна.
Вот улитка – добрый гномик – («крыша» над головой)
На себе таскает домик.
Вот стоит высотный дом – (разводят руки в стороны)
Муравьи хлопочут в нем. (шагают на месте)

«Муравей»

Муравей нашел былинку, (движения выполняются по тексту)
Много было с ней хлопот.
Как бревно, взвалив на спинку,
Он домой ее несет.
Он сгибается под ношей,
Он ползет уже с трудом,
Но зато какой хороший
Муравьи возводят дом.

«Гусеница»

Этот странный дом без окон (стоят прямо)
У людей зовется кокон.
Свив на ветке этот дом, (подкладывают ладони под правую щеку)
Дремлет гусеница в нем.
Спит без просыпа всю зиму. (подкладывают ладони под левую щеку)
Но зима промчалась мимо. (потягиваются)
Март, апрель, капель, весна... (медленно приседают)
Просыпайся, соня-сонюшка! (потягиваются)
Под весенним ярким солнышком.
Гусенице не до сна.
Стала бабочкой она! (бегут по кругу, машут руками)

«Жучок»

Этот маленький жучок по земле гуляет, (идут по кругу)
Листик сладенький найдет и его кусает. (наклоны вперед)
Чтоб еще листочек съесть, хочет он повыше влезть. (потягиваются вверх)
Этот маленький жучок по траве гуляет, (идут по кругу)
Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. (ложатся на пол)
Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать. («спят»)

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки 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»)

ЧАСТИ СУТОК

Большая желтая луна (руки над головой – «большая луна»)
Бледнеет и заходит.
Погасли звезды, и видна (руки в стороны)
Заря. И солнце всходит. (руки вверх)
Я встану, а луне – в кровать («луна» над головой)
До вечера ей надо спать! (изображают «спящую» луну)

ШКОЛА

День стоял веселый –
Осень на дворе.
Мы шагали в школу (движения по тексту)
Утром в сентябре.
Прямо и направо,
А потом назад.
А потом обратно,
А потом кругом,
А потом вприпрыжку,
А потом бегом.

Если хочешь строить мост, (идут по кругу)
Наблюдать движенье звезд, (останавливаются, поднимают руки вверх)
Управлять машиной в поле (бегут и крутят воображаемый руль)
Иль вести машину ввысь, - («летают» по группе)
Хорошо работай в школе, (рука складывают, как школьники)
Добросовестно учись!