

ФИЗМИНУТКИ

к комплексно-тематическому планированию МАДОУ детский сад № 327

Тематическая неделя «День знаний»

«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.

«Кукла Поля»

Поищите куклу Полю! (*прикрывают глаза руками*)

Где она? (*повороты туловища вправо-влево*)

Сидит в песке. (*приседают*)

Суп готовит, кашу варит, (*встают, повороты туловища*)

Держит палочку в руке. (*вытягивают руку вперед, держат «палочку»*)

«Лошадка»

Я люблю свою лошадку, (*скачут на воображаемой лошадке*)

Причешу ей шерстку гладко, (*поглаживающие движения сверху вниз по туловищу*)

Гребешком приглажу хвостик (*«гладят хвостик»*)

И верхом поеду в гости. (*скачут на воображаемой лошадке*)

«Шагаем в школу»

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.

«Надо учиться»

Если хочешь строить мост, *(идут по кругу)*
Наблюдать движение 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!

«Игрушки»

Мы вместе поиграем в мячик: *(соединяют пальцы рук кольцом)*
Я отбиваю, а он скачет. *(отбивают воображаемый мяч)*
Его мы бросим в потолок, *(подбрасывают «мяч» вверх)*
А сами сделаем прыжок. *(руки на поясе, три прыжка)*
Мы мяч ногою поддадим, *(удар ногой по «мячу»)*
И, как летит он, поглядим. *(руку козырьком, глядят)*
И вновь берем мы мячик в руки, *(соединяют пальцы рук кольцом)*
С мячом не знают дети скуки! *(хлопают в ладоши)*

«Ты и я»

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.

«Буратино»

Буратино потянулся, *(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*
Раз - нагнулся, два - нагнулся, *(наклоны корпуса вперед)*
Руки в сторону развел, *(руки развести в стороны)*
Ключик, видно, не нашел. *(повороты вправо и влево)*

Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать. *(руки на поясе, подняться на носочки)*

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка *(потянуться вверх)*

И веселый мячик звонкий *(прыжки на месте)*

Мягкий мишка косолапый *(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке *(показать большой квадрат)*

Но когда ложусь я спать *(руки под щеку, закрыть глаза)*

Начинают все играть *(изобразить любое движение)*

«Школьные принадлежности»

Я шагаю в первый класс - Это раз. *(ходьба на месте)*

Зелена вокруг трава - Это два. *(руки согнуты в локтях, поочерёдно разводятся от себя в стороны)*

Ты на форму посмотри - Это три. *(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)*

А четыре - всё в порядке. *(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)*

Пять - не забыл ничего взять. *(постучать по бокам руками)*

Шесть - ручки и тетради есть. *(сгибать правой рукой пальцы левой руки)*

Семь - я школьник совсем. *(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)*

Восемь - лень отбросим. *(руки движутся от себя)*

Девять - в лучшее верить. *(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)*

Десять - сентябрь отличный месяц. *(руки развести в стороны)*

«Детский сад»

Детский сад, детский сад, *Хлопки на каждое слово*

Он всегда детям рад. *Развороты кистей в разные стороны,*

Буду в садике играть

И конструктор собирать, *пальцы кистей соприкасаются.*

И игрушки за собой убирать. *Рука двигается вправо-влево.*

Буду бойко танцевать *Приседание. Танцевальные движения.*

И лепить и рисовать, *Имитировать лепку и рисование.*

Буду песни каждый день напевать. *Руки «замком» перед собой.*

«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.

«Вместе поиграем»

Мы вместе поиграем в мячик: *(соединяют пальцы рук кольцом)*

Я отбиваю, а он скачет. *(отбивают воображаемый мяч)*

Его мы бросим в потолок, *(подбрасывают «мяч» вверх)*

А сами сделаем прыжок. *(руки на поясе, три прыжка)*

Мы мяч ногою поддадим, *(удар ногой по «мячу»)*

И, как летит он, поглядим. *(руку козырьком, глядят)*

И вновь берем мы мячик в руки, *(соединяют пальцы рук кольцом)*

С мячом не знают дети скуки! *(хлопают в ладоши)*

Тематическая неделя «Моя железная дорога»

«По железной по дороге»

По железной по дороге *(Дети идут друг за другом «паровозиком», согнув руки в локтях)*

Едет, едет паровоз,

Едет, едет паровоз,

Две трубы и сто колес.

Ехать в поезде тепло,

Посмотри-ка ты в окно: *(Поворачиваются вправо, влево, смотрят в «окно», приложив руку «козырьком» ко лбу)*

За окном березки, клены,

Это лес - наш друг зеленый. *(Поднимают руки вверх, как веточки, опускают вниз, изображая ветки елок)*

Стоп, паровоз, на полянку нас привез! *(Останавливаются, оглядываются, затем садятся на стульчики)*

«Едет, едет паровоз»

Едет, едет паровоз *(Согнуть руки в локтях, сжать пальцы в кулак, круговые движения рук вперед-назад)*

Чух-чух-чух, чух-чух-чух

Ребятишек он повез

Чух-чух-чух, чух-чух-чух

А колесики стучат - *(Ударить ладонями по коленям)*

Так-так-так, так-так-так,

Будто с нами говорят

Так-так-так, так-так-так.

Громко подаем гудок *(Согнуть руки в локте, сжать в кулак, поднять и опустить рук)*

Ту-ту-ту, ту-ту-ту,

Подъезжает паровоз

Ту-ту-ту, ту-ту-ту.

«От перрона»

От перрона, от перрона *(Руки согнуты в локтях, ритмичные шаги на месте)*

Отправляются вагоны.

Раз, два - *(Два шага вперед)*

назад, вперед *(Шаги на месте назад, вперед)*

А потом наоборот *(Топаем на месте)*

И по рельсам он помчался *(Движение вперед, топаящим шагом, ускоряя темп)*

Набирая полный ход:

«У-у-у!».

«Поезд мчится и свистит»

Поезд мчится и свистит *(Дети друг за другом топают ногами быстро)*

И колесами стучит.

Я стучу, стучу, стучу *(медленно, на месте)*

Всех до дачи докачу.

Чу, чу, чу, чу

Всех до дачи докачу.

Тематическая неделя «Осень»

«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 чесночок 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)*

«Огород»

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)*

«Репка»

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)*

«Осень»

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)*

«Осенняя пора»

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)*

«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. *(сажаются)*

«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 ветер»

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.

«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, помогали? *(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)*

«За грибами»

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

«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.

«Собираем листья»

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)*

«Осенние листья»

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)*

«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.)

«Полетели»

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

«На юг»

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!

«Капли»

Капля - раз, капля - два. (шагают по счету)

Капли медленно сперва.
Стали капли попевать, (ускоряют шаг)
Капля каплю догонять:
Кап, кап, кап, кап.
Зонтик поскорей раскроем, (руки поднимают вверх, изображают зонтик)
От дождя себя укроем!

«По лужам»

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.

Тематическая неделя «Я вырасту здоровым»

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 ладошку 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)

«Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
На носочки поднимайтесь, (подняться на носочки, руки вверх)
Между парт не потеряйтесь. (опуститесь на всю стопу, руки вниз)
Потянулись, наклонились
И обратно возвратились, (наклон назад, руки в стороны. выпрямиться, руки вниз)
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно. (повороты направо-налево, руки на пояс)
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай. (повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)

Поднимай колено выше -

На прогулку цапля вышла. (ходьба на месте с высоким подниманием бедра)

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку. (приседание с выпрыгиванием вверх)

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора. (сесть на стульчик)

«Девочка чумазая»

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.

«Отдых наш - физкультминутка»

Отдых наш - физкультминутка.

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали -

Ванькой - встанькой словно встали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

«И правая, и левая»

Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! (*вытягиваем руки вперед, показывая*)

Они в ладоши могут бить - И правая, и левая! (*хлопаем в ладоши*)

Они мне могут нос зажать - И правая, и левая! (*по очереди зажимаем нос правой и левой рукой*)

Ладошкой могут рот прикрыть - и правая, и левая! (*прикрываем рот той и другой*)

Дорогу могут показать - и правая, и левая! (*показываем направление то правой, то левой рукой*)

И с правою, и с левою! (*дружеское рукопожатие*)

И могут ласковыми быть и правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут - И правая, и левая! (*обхватываем себя руками - "обнимаем"*)

«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 грозит *(грозят пальцем, повороты головой в стороны)*

Что пальто на месте не висит. *(руки поднимают вверх и опускают вниз)*

Шорты, брюки и халат *(загибают по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят. *(поднимают руки и опускают вниз)*

Сарафан, костюм, жилет - *(поочерёдно загибают пальцы)*

Чище в гардеробе нет. *(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)*

Тематическая неделя «Мой город, моя страна»

«Нет на свете родины красивей»

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.

«Родина»

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 руками)*

«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)*

«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)

«Мы учили песенку»

Мы учили песенку

А в песенке слова (дети маршируют)

Здравствуй наша Родина

Город наш Москва (руки поднимают вверх)

Что за площадь есть в Москве

Там где башня Спасская (руки разводят в стороны)

Эту площадь знают все

Это площадь Красная . (руки вперед)

«Нет на свете родины красивей»

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.

«Родина»

Поезжай за моря-океаны, («едут»)

Надо всю землю 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)

«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)
Люблю тебя, мой край родной!

«Солнце спит»

Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке)
Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками)
Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись)
Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками)
Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)
Небо тучей заволок. (закрыли руками лицо)
И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо)
Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)
Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)
Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед)
Вот и спряталось за тучи, (приседаем)
Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)

«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)

«Транспорт»

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.

«Дом»

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)

«Это — улица моя»

Это — папа, (Руки вперед)
Это —я, (Руки к себе)
Это — улица моя. Руки в стороны)
Вот, мостовую расчищая, (Движения руками - подметаем)
С пути сметая сор и пыль,
Стальными щетками вращая,
Идет смешной автомобиль.
Похож на майского жука — (Руки к голове)
Усы и круглые бока. (Руки округлить)

«Моя семья»

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.)

Тематическая неделя «В мире разных предметов»

«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, ребятаки.

«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)*

«Кто строит дом»

Если строить новый дом, *(прыгают)*

Чтобы люди жили в нем,

Нужно знания иметь *(шагают на месте)*

И профессией владеть.

Архитектор строит дом *(поднимают и опускают руки)*

За компьютерным столом...

Экскаваторщик упрямо *(наклоны вниз)*

Под фундамент роет яму.
Нужно в срок бульдозеристу (*притоптывающим шагам продвигаются в круг*)
Разровнять площадку чисто.
Вот и каменщик за делом - (*руки согнуты в локтях, кисти рук одна на другой*)
Кирпичи кладет умело.
На работе крановщик (*приседания*)
К высоте давно привык.
Кроют кровельщики дом (*руками делают «домик» над головой»*)
Металлическим листом.
Штукатуры со сноровкой (*перекрестные движения рук над головой*)
Штукатурят стены ловко.
Если красить что-то нужно, (*руки поднять через стороны вверх-вниз*)
Маляры займутся дружно.
Окна - плотников забота, (*повороты вправо-влево*)
Двери - тоже их работа.
Новый дом почти готов - (*хлопают в ладоши*)
С нетерпением ждет жильцов.

«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.

«Мастера»

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)

«Дворники»

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.

«Отвертка»

Я с отвёрткой 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)

Тематическая неделя «Мир животных и растений»

«Еж»

По сухой лесной дорожке: (руки согнуты в локтях, частые шаги)
- топ-топ-топ, - топчут 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)

«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)

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

«Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали, (Ходьба на месте)
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг! (Прыжки на месте)
Кто к зарядке не привык?
Вот лиса идёт по лесу. (Имитировать движения лисы)
Кто там скачет, интересно? (Пожимание плечами)
Чтоб ответить на вопрос, (Повороты головы вправо - влево,
Тянет лисонька свой нос. (руки на поясе)
Но зайчата быстро скачут. (Прыжки на месте)
Как же может быть иначе? (Рывки руками перед грудью)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Бег на месте)
Вот голодная лиса (Поднять голову, посмотреть вверх)
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания – руки вверх)
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох)
Садится, отдыхает. (Сесть на корточки)

«Пингвины»

Идут вразвалочку пингвины (идут друг за другом)
По огромной белой льдине.
Друг за другом, все гуськом,
По снегу прямо босиком.
Вот и море, остановка. (останавливаются, поворачиваются лицом в круг)
Начинают подготовку.
Чтоб рачка в воде поймать,
Нужно воздуха набрать. (надувают щеки)
Растопырить крылышки (руки вдоль туловища, раздвигают пальцы)
И расправить перышки.

«Белый мишка»

На севере белый мишутка живет, (идут по кругу)
Но только, как бурый, он мед не сосет. (повороты туловища)
Наш Умка пытается рыбку ловить, (изображают лов рыбы)
Чтоб вкусно покушать и жить - не тужить. (глядят себя по животу)

«Жираф»

Рвать цветы легко и просто (взмахи руками перед собой)
Детям маленького роста. (приседают)
Но тому, кто так высок, (тянутся руками вверх)
Нелегко сорвать цветок!

«Черепаша»

Черепаша всех смешит, (медленно идут по кругу)
Потому что не спешит.
Но куда спешить тому, (приседают, прикрывают голову руками)
Кто всегда в своем дому?

Тематическая неделя «Новый год»

«Наступает 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! 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»

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.

Тематическая неделя «Зима»

«Сказочный ковер»

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?

«Две снежинки»

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.

«Снег, снег»

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»

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!»

«Снегири»

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 издали. (хлопки в ладоши)

«Посмотри»

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»)

«Зима»

Тихо, тихо, как во сне, (медленно приседают)

Падает на землю снег.

С неба все скользят пушинки - (встают)

Серебристые снежинки.

Кружатся над головою (кружатся)

Каруселью снеговой.

На снегу-то, посмотри - (приседают)

С красной грудкой снегири.

«Это елка не простая»

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.

Тематическая неделя «День защитника Отечества»

«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 над головой)
Будем маму обнимать.
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 вперёд)
Всех врагов достанем. (Шаг, выпад вперёд)
Будем чаще улыбаться, (Повороты в стороны, улыбаются друг другу)
А не ссориться и драться! (Обнимаются друг с другом)

«Вертолёт»

Вот мотор затарахтел. (Вращают руками, согнутыми в локтях, кисти, сжаты в кулак)
У-у, как быстро полетел.
Полетел над лугом, (Двигаются по кругу друг за другом)
По большому кругу.
А потом поднялся в горы, (Поднимают руки вверх)
А с горы в ущелье. (Приседают)

Вот лес, и мы тут (Изображают ели, опустив руки вниз под углом кружатся)
Достаём парашют.

Парашюты все раскрылись,
Дети мягко приземлились. (Садятся на места)

«Мы военные»

Мы станем все военными, (Шагают на месте)
Большими, здоровенными. (Руки вытянуть вверх, опустить через стороны)
Будем в Армии служить,
Будем Родину любить. (Движения повторяются)
Сад и дом свой охранять, (Наклон вперёд, смотрим в «бинокль»)
Будем мир мы защищать! (Шагают на месте)

«Игра идёт!»

Мы лётчики, пилоты (Руки в стороны, повороты туловища)
Мы водим самолёты.
Танкисты и ракетчики, (Наклоны в стороны)
Мы славные разведчики.
Мы моряки, подводники, (Приседания)
Мы храбрые бойцы.
Скоро в Армию пойдём, (Шагают на месте)
А пока игра идёт!

«В пограничников играем»

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.

«Играем в пограничников»

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

Были с самого утра.

В пограничников играли, (идут друг за другом, маршируя)

Землю нашу охраняли.

«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

«Теплоход»

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)

«Самолет»

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)

Тематическая неделя «Международный женский день»

«Мама дочь качает»

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)

«Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем: сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки для сыночка и для дочки. (*Наклоны вперёд, 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.*)

Тематическая неделя «Народная культура и традиции»

«Матрешки»

Хлопают в ладошки дружные матрешки. (Хлопают в ладоши)

На ногах сапожки, (Руки на пояс, поочередно выставляют ногу на пятку вперед)

Топают матрешки. (Топают ногами)

Влево, вправо наклонись, (Наклоны телом влево - вправо)

Всем знакомым поклонись. (Наклоны головой влево-вправо)

Девчонки озорные, матрешки расписные.

В сарафанах ваших пестрых (Руки к плечам, повороты туловища направо - налево)

Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, веселые матрешки. (Хлопают в ладоши)

«Сеточки Гжели».

Раз, два, три, четыре, пять, (сгибают и разгибают кулачки)

Будем с вами рисовать, (поворачиваются друг к другу)

Черточки, полоски, (изображают короткие черточки, а затем длинные полоски двумя руками)

Капельки и точки. (изображают «дождик», а затем «ставят» точки двумя руками)

Лишь бы запомнить нам теперь (руки к голове, качают головой)

Как мы рисуем сетки гжель. (руки вниз и в стороны)

«Хохлома»

Хохлома, да хохлома (руки на поясе, повороты туловища вправо - влево)

Ай да березка, белый ствол!
зеленой ты листвою.

Яркие платочки в руки мы возьмем.
У березки стройной пляску заведем.

Ай да березка, белый ствол!
Зеленой, зеленой ты листвою.

К вечеру мы дружно скажем ей: «Прощай!
Ты без нас, березка, в поле не скучай!»

Ай да березка, белый ствол!
Зеленой, зеленой ты листвою.

Дети идут в круг, поднимают руки вверх зеленой,
Идут назад опустив руки.

Дети идут по кругу влево,
взявшись за руки.

Дети идут в круг поднимают руки вверх.
Идут назад опустив руки.

Стоя в кругу, машут

Дети идут в круг, поднимают руки вверх.
Идут назад опустив руки.

«Кот, лиса и петух»

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).

«Рукавица»

На охоту вышел дед, зимнею порою (маршируем на месте)

Рукавицу потерял, под большой сосною (потянулись вверх)

Дома стал ее смотреть (рукой делаем козырек, приподнимаемся на носочках)

Не нашел на месте (пожать плечами)

И отправился искать, в лес с собакой вместе. (шаг на месте)

А в лесу в той рукавице, звери стали дружно жить (рукопожатье)

Мышь (руки перед собой на носочках) С лягушкой (присели)

И лисицей (повертели «хвостиком») Заяц (прыжки на месте)

Волк (руками показали пасть). Кабан (руками кольцо)
Медведь (показать).
В лес собачка прибежала , всех зверей перепугала (бег на месте)
Рукавицу подняла, деду в руки отдала. (показываем руки)

«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).

«Теремок»

В чистом поле теремок, был ни низок, не 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).

«Заяшкина избушка»

В лубяной избушке, жил заяц на опушке (прыжки).
А в ледяной избушке - Лисица на горушке (повертели «хвостиком»)
Растаяла весною, избушка на горушке (показать руками крышу)
Лисица побежала, к зайцу на опушку (бег с повиливанием «хвостом»)
Выгнала зайчишку, из лубяной избушки (кулачок об кулачок)
Да сама жить стала, в избушке на опушке (хлопки в ладоши)

И ни волк (руками показали «пасть»)
И ни медведь (показать).
Не смогли помочь.
Петушок отважный
Прогнал лису прочь (топать ногами).
Так остался петушок
У зайочки в избушке (прыжки).
В лубяной избушке, избушке на опушке. (показать руками крышу).

Тематическая неделя «Весна»

«Капель»

С крыши капает капель:
Кап-кап, кап- кап! (В медленном темпе.)
Это к нам пришёл апрель:
Кап-кап, кап-кап! (Увеличиваем темп.)
Солнце припекло сильней («Солнышко» из ладошек, пальчики растопырены как лучики солнца)
И быстрее звенит капель:
Кап, кап, кап, кап, кап! Кап-кап-кап-кап!!! (повторяем движение капли быстрым темпе.)

«Весна - красна»

Весна-красна, ты с чем пришла? (Руки в стороны, поклониться.)
С цветами, с травой, с лошадкой вороной. (Руками указать на траву, цветы, взять поводья.)
Мы на ней поскачем по траве луговой, (Подскоки на месте.)
К воде ключевой. (Наклониться, зачерпнуть воображаемую воду.)
Солнышку улыбнёмся, (Соответственно.)
Домой к мамочке вернёмся. (Сесть на свои места.)

«Весенняя»

Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка,
Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторяй!
Утром солнышко встает, тёплый лучик детям шлет (дети встают, разводят руками)
Здравствуй, солнышко, привет, без тебя нам жизни нет (кружатся вокруг себя, руками показывают лучи)
Землю солнышко пригрело, (разводят вокруг себя руками)
Птичка радостно запела (руками изображают взмах крыльями)

Зажурчали ручейки (ладошки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек)

Зацвели вокруг цветы небывалой красоты (приседают и снова встают, руки поднимают вверх)

«Весенняя пальчиковая гимнастика»

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь (соединяем ладошки и изображаем «клювик», то раскрывая, то закрывая его).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть (растопырить пальцы на обеих руках как лучики у солнца)

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок, (волнообразные движения ладонями, ладонь смотрит вниз на стол)

А из-под старой травки

Уже глядит цветок... (ладони соединить и чуть раскрыть, пальцы полусогнуть, чтобы получилась чашечка цветка)

Раскрылся колокольчик

В тени там, где сосна, (раскрываем наш цветочек)

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна. (покачиваем наш цветочек из стороны в сторону)

«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 назад, 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)

«Шаловливые сосульки»

Шаловливые сосульки (Руки поставить на пояс и весело шаловливо подпрыгивать.)

Сели на карниз. (Приседание или сесть на ковер, на пол, на стульчик)

Шаловливые сосульки (Подъем и опускание плеч)

Посмотрели вниз. (Руку приставить как козырек и посмотреть вниз вдаль)

Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами)

Стали каплями кидаться. (Руками изображаем это действие)

Две сосульки вниз смотрели (повторяем движение - руку приставить как козырек ко лбу и посмотреть вниз)

И на солнышке звенели:

Кап-кап, дзинь-дзинь, (В такт наклонять голову вправо - влево.)

Кап-кап, дзинь - дзинь.

И на солнышке звенели

И...растали!!! (Расслабленно сесть, руки и ноги болтаются)

Не идет ли к нам весна?

«Весна»

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»

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)

«Весенняя прогулка»

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»

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)

«На орех взобрался Мишка»

На орех взобрался Мишка (имитация движений - показать, как мишка карабкается на дерево)
С ветки даль ему видна (ладошку поставить как козырек ко лбу) Смотрит на холмы и крыши
(соединяем руки над головой как домик - крыша)
Не идёт ли к нам весна? (поднимаем плечи - удивление)
За деревней, за долиной,
Где прозрачен небосвод (повороты головы вправо и влево).
Клин увидев журавлиный (показ взмахов крыльев журавлей)
Закричал: «Весна идёт!» (руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)

Тематическая неделя «Космическое путешествие»

«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)

«Ракета»

А сейчас мы с вами, дети. Улетаем на ракете. (дети маршируют)
На носки поднимись, (тянутся, подняв руки над головой сомкнув их)

А потом руки вниз. (опускаются руки)
Раз, два, три, потянись (тянутся)
Вот летит ракета ввысь! (бегут по кругу).

«Созвездия»

Над Землёю ночью поздней, (Руки вверх, в стороны, вниз)
Только руку протяни, (потянулись руки вверх)
Ты ухватишься за звёзды: (руки в кулачки сжимать)
Рядом кажутся они. (Руки перед глазами)
Можно взять перо Павлина, (ноги вместе, руки вверх, покачаться)
Тронуть стрелки на Часах, (наклон вниз, руки машут тик-так)
Покататься на Дельфине, (присесть, руки вперед)
Покачаться на Весах. (Ноги на ширине плеч, руки в стороны покачаться)
Над Землёю ночью поздней, (руки вниз, поднять голову вверх)
Если бросить в небо взгляд, (потянулись вверх, руки вверх)
Ты увидишь, словно гроздь,
Там созвездия висят. (Руками берем созвездия)

«Космодром»

Всё готово для полёта, (поднять руки вперёд, затем вверх.)
Ждут ракеты всех ребят. (соединить пальцы над головой, изображая ракету.)
Мало времени для взлёта, (марш на месте.)
Космонавты встали в ряд. (встать прыжком - ноги врозь, руки на пояс.)
Поклонились вправо, (влево, наклоны в стороны.)
Отдадим земной поклон. (наклоны вперёд.)
Вот ракета полетела. (прыжки на двух ногах)
Опустел наш космодром. (присесть на корточки, затем подняться.)

«Отправляемся в полет»

5, 4, 3, 2, 1 - вот и в космос мы летим (на каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой)
Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым (бег по кругу)
Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели (бег в рассыпную)
В невесомости летим, в иллюминаторы глядим (руки над бровями)
Только дружных звездолет, может взять с собой в полет! (встать в круг)

«Космонавт»

Не зевай по сторонам,
Ты сегодня - космонавт. (Повороты в стороны)
Начинаем тренировку, (Наклоны вперед)

Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета (Приседают)

Для полета на планету.

Отправляемся на Марс. (Кружатся)

Звезды в гости ждите нас.

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распушит птица хвост - (руки назад, в стороны)

И поднимется до звезд. (тянемся вверх)

«Космос»

Один, два, три, четыре, пять (Ходьба на месте)

В космос мы летим опять (Соединить руки над головой)

Отрываюсь от земли (Подпрыгнуть)

Долетаю до луны (Руки в стороны, покружиться)

На орбите повисим (Покачать руками вперед-назад)

И опять домой спешим (Ходьба на месте)

Тематическая неделя «Творчество писателей, художников, композиторов»

«Музыкальные инструменты»

Струнным так в оркестре трудно! (Руки вверх и вниз)

Отдохнуть бы надо струнным...

Надо грифами встряхнуть (Наклон, опустить расслабленные руки вниз и потрясти)

Надо струны подтянуть (Выпрямиться, потянуться вверх)

Инструмент настроить (крутят кистями перед собой)

И смычками поводить (водят руками на уровне плеч)

Вот огромный контрабас (Развести руки в стороны)

Ниже всех звучит сейчас (Приседают на корточки)

Вот виолончель мы слышим (Встают, руки вытягивают перед собой)

Тоже низко, но повыше (Наклон вперед, руки вниз)

Ну, а альт не растерялся (Спину выпрямить)

И ещё чуть-чуть поднялся (Руки в стороны на уровне плеч)

Ну, а скрипка - вот успех! (Руки
вверх)

Зазвучала выше всех (Подпрыгнуть).

«Все умеют танцевать»

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать, (Нога на пятку, руки на пояс, повторить с другой ноги.)

Но не все пока умеют (Четыре прыжка на двух ногах.)

Расслабляться, отдыхать. (Восемь шагов на месте.)

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая: (Руки вверх – вдох.)

Замедляется движенье, (Руки расслабленно вниз– выдох.)

Исчезает напряжение, (Четыре шага на месте.)

И становится понятно, расслабление приятно. (Повороты, туловища, направо-налево, руки расслабленно вниз, затем потрясти кистями.)

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом. (Руки в стороны - вдох, руки вниз – выдох.)

Штангу с пола поднимаем, (Присед.)

Держим, держим... и бросаем. (Встать, руки вверх, руки вниз.)

Наши мышцы не устали и еще послушней стали. (Расслабить руки, потрясти кистями, пальцы расслаблены.)

Нам становится понятно - расслабление приятно. (Сесть за парту).

«Я на скрипочке играю»

Я на скрипочке играю, тили-тили-тили, (Ученики имитируют игру на скрипочке.)

Скачут зайки на лужайке, тили-тили-тили. (Прыжки на месте.)

А теперь на барабане: бум-бум-бум, трам-трам-трам! (Приседания.)

В страхе зайки разбежались по кустам. (Бег на месте).

«НЕЗНАЙКА»

Незнайка просит научить играть на флейте и трубе, (наклоны головы вперед, назад)

Машины разные водить, рисунки делать на холсте. (бег по группе, махи руками
вверх -вниз)

Он хочет малышей лечить, (наклоны вперед)

Как Знайка многому учить, (руки в стороны)

И сочинять стихи как Цветик. Он хочет всё уметь на свете! (руки на пояс, руки
вверх)

«Незнайка, чтобы научиться,

Трудиться надо - не лениться». (дети говорят хором)

«ЧИППОЛИНО»

Чипполино - мальчик ловкий,

Может быстро убежать. (бег на месте)

Бедному же дяде Тыкве помогает дом скрывать. (присесть, закрыв лицо руками)

Над сеньором Помидором он смеётся и не зря, (руки вверх -вниз)

А солдатиков - лимонов побеждает он шутя. (имитация бокса)

А с друзьями любит прыгать, бегать, весело скакать, (прыжки)

И летать, и плавать рыбкой, (бег на месте, прыжки на одной ноге)

Вообщем, весело играть! (хлопки)

«ЗОЛУШКА»

Золушка наша умеет работать: (прыжки)

Моет посуду, стирает бельё. («тарелки» (руками)

Старые вещи может заштопать, (хлопки за спиной)

Всё получается у неё. (хлопки перед грудью)

Вот она пол подметает, так чисто, (наклоны)

Вкусно готовит, золу уберёт. (приседания)

Всё может делать она очень быстро. (поворот направо)

Да! И при этом песни поёт! (поворот налево)

«ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ»

Первый гном присел и встал, (приседания)

А второй вдруг побежал, (бег на месте)

Третий плавно покружился, (кружатся направо)

А четвёртый наклонился. (наклоны)

Пятый вправо повернулся, (поворот направо)

А шестой назад прогнулся, (наклон назад)

Гном седьмой без остановки прыгал высоко и долго, (прыжки)

Белоснежка же сказала: «Повторяем всё сначала!».

Тематическая неделя «День Победы»

«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.

«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 вперёд.
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные Вдох, круговое движение руками, изображая
Живут, живут, живут! земной шар.

Физкульт-минутка (показываем картинки с изображением военной техники и цифр)

Улыбнёмся мы друг другу,
А потом поднимем руки ___ раз.
Сколько танков здесь зелёных, ___
Столько выполним наклонов.
Приседаем столько раз,
Сколько кораблей у нас. ___
Самолёты посчитай скорей, ___
И попрыгай веселей.
Улыбнёмся мы сейчас ещё много, много раз!

«Флажок»

Вот мой флажок качается *(Руки внизу, наклоны туловища вправо- влево)*
Вот так, вот так, вот так
Флажок мой поднимается *(Руки вверх, встать на носки.)*
Вот так, вот так, вот так.
Вот флажком моим машу *(Покачивание из стороны в сторону.)*
Вот так, вот так, вот так.
Теперь флажок я опущу,
Тихонько опущу. *(Руки опустить.)*

«Парад»

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом.

Левой – раз, левой – раз.

Посмотрите все на нас.

В пограничников играем,

Землю нашу охраняем (*идут друг за другом маршируя*)

Тематическая неделя «Земля наш общий дом»

«На поляне»

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.

«Я шагаю по лужайке»

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)

«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.)

«Ласточка»

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

«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!

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

«Прогулка по лесу»

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.

Расстиляется 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.)*

«Прыгайте кузнечики»

Прыгайте кузнечики, поднимайте плечики, *(поднимание и опускание плечей)*

Прыгайте кузнечики, прыг-скок, прыг-скок. *(прыжки на двух ногах)*

Сели, травушку покушаем, тишину послушаем. *(приседание)*

Тише, тише, высоко, прыгай на носках легко. *(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)*

Тематическая неделя «Лето»

«Возле речки»

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.

«Играем летом»

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.

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»)

«Ягоды»

А в лесу растет черника, (Поднимаясь на носочках, руки тянуть вверх, затем плавно опустить)

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать, (встать на всю ступню)

Надо глубже присесть. (Приседания)

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)