

**Карточка
Физкультминуток
для детей 4 – 5 лет**



**Оглавление
Карточка физкультминуток для детей 4-5 лет**

Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Что такое детский сад?» 2. «Магазин игрушек» 3. «Почему листья пожелтели?» 4. «Что выросло на грядках?» 5. «Из чего состоят фрукты?»
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «В чем польза ягод?» 2. «Почему лес-живой дом?» 3. «Откуда хлеб пришел?» 4. «Как устроен организм человека»
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Жители глубинных вод» 2. «Зачем держат домашних животных?» 3. «Как живут дикие животные?» 4. «Где обедал воробей?»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто живет на птичьем дворе?» 2. «Как помочь птицам зимой?» 3. «Кому и для чего нужна Зима?» 4. «Что такое новый год?»
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ледовый городок» 2. «Традиции нашей семьи» 3. «Дом современного человека»
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Окружает нас всюду разная посуда» 2. «Мы идем в продуктовый магазин» 3. «Все профессии важны» 4. «Кто нас защищает?»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зачем человеку нужна мама?» 2. «За что я люблю Нижневартовск?» 3. «Главный город страны» 4. «Зачем нужна одежда?» 5. «Почему шумит улица?»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Что такое космос?» 2. «Зачем нужны комнатные растения» 3. «Как просыпается природа?» 4. «В чем польза насекомых?»
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Они сражались за Родину» 2. «Школа дорожной безопасности» 3. «В какие краски раскрашено лето?»

Сентябрь

Тема недели: «Что такое детский сад?»

«Детский сад»

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад.

(хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть

(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать,

(пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать.

(руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать

(приседание)

И лепить, и рисовать,

(имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать.

(руки сложить "замком" перед собой)

* * *

Девочки и мальчики прыгают, как мячики

(после слов выполняют прыжки под музыку),

Ручками хлопают

(хлопки три раза),

Ножками топают

(топают три раза),

Глазками моргают

(ритмичное зажмуривание глаз),

После отдыхают

(приседают, руки свободные).

«Спрячем куклу»

Спрячем нашу куклу - *(педагог прячет куклу за спину)*

Спрячем куклу Машу - *(все хлопают в ладоши)*

Таня к кукле подойдет - *(называют девочку по имени)*

Таня куколку возьмет - *(девочка идет и берет куклу)*

С куклой нашей Танечка попляшет - *(пляшет в кругу)*

Хлопнем все в ладошки - *(все хлопают и говорят)*

Пусть попляшут ножки.

«Долго, долго»

Долго, долго мы лепили - *(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)*

Наши пальцы утомились - *(Встряхивание кистями рук)*

Пусть немножко отдохнут - *(Поглаживание каждого)*

И опять лепить начнут - *(пальчика по очереди)*

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

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

«Мы ногами топ-топ»

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Сентябрь

Тема недели: «Магазин игрушек»

«Матрешки»

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки – (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем – (приседание)

Очень весело живем. – (прыжки на месте)

«Ванька-встанька»

Ванька-встанька, *(прыжки на месте)*

Приседай-ка *(приседания)*

Непослушный ты какой! *(хлопки в ладоши)*

Нам не справиться с тобой!

«Кукла»

Поднимает кукла руки,

-Вверх

(поднимать и опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз)

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! – *(наклоны вперед)*

«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)

Сентябрь

Тема недели: «Почему листья пожелтели»

«Листочки»

Мы листики осенние – *(Плавное покачивание руками)*

На ветках мы сидим – *(вверху над головой)*

Дунул ветер – полетели – *(руки в стороны)*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели – *(присели)*

Ветер снова набежал – *(плавное покачивание руками)*

И листочки все поднял – *(вверху над головой)*

Закружились, полетели – *(кружатся, руки в стороны)*

И на землю снова сели. – *(дети садятся по местам)*

* * *

Дождик осенний из туч моросит,

(броски расслабленными кистями рук)

Дерево, сбросив листочки, стоит

(руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев))

Ветер осенний ветви качает

(плавно покачивают руками)

Листья под деревом ветер гоняет.

(присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)

* * *

Дует ветер, дует, дует, задувает

(махи руками на себя)

Желтые листочки с дерева срывает

(кружатся на месте)

и летят листочки,

Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*

Падают листочки прямо к нам под ножки. *(повернувшись вокруг себя на месте приседают).*

«Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает, - *(ноги на ширине плеч)*

Вправо, влево наклоняет: - *(руки за голову)*

Раз - наклон и два - наклон, - *(наклоны туловища)*

Зашумел листвою клен. – *(вправо и влево)*

«Дружно по лесу гуляем»

Дружно по лесу гуляем – *(шаги на месте)*

И листочки собираем – *(наклоны вперед)*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! – *(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)*

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – *(имитация движений)*

Листья в кучи собираем – *(наклониться, имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши – *(подскоки на месте)*

Веселились от души!

Ох, устали, - *(обтереть пот со лба)*

Отдохнем, - *(присесть)*

И домой скорей пойдём. – *(шаги на месте)*

Сентябрь

Тема недели: «Что выросло на грядках?»

«Овощи»

На огород мы побежим *(Бегут по кругу)*

Что растет там, поглядим.

Под листочками на грядке

(наклоняют туловище вправо, влево)

Огурцы играют в прятки.

Дождик мой водить начнёт -

Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро: *(наклоняют голову вправо-влево)*

Надо было брать ведро!

Я уже большою стала —

Для поливки лейки мало.

И зеленая стрела – *(встают на носки)*

Очень быстро подросла – *(поднимая руки вверх)*

Жаль, нельзя взлететь стреле – *(крепко держит лук в земле).*

Смотрит с грядки грустно-грустно – *(приседают)*

Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,

А она не загорела.

«Овощи»

В огород пойдем, *(шаги на месте)*

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем *(«таскают»)*

И картошки накопаем *(«копают»)*

Срежем мы кочан капусты, *(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко *(«рвут»)*

И вернемся по дорожке. *(шаги на месте)*

* * *

Ах, какой же урожай,

(дети стоят лицом в круг)

Побыстрее собирай.

(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)

Выкопай картошку с грядки,

(имитация копания огорода)

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрее,

(наклониться, правой рукой)

Чтобы съесть их поскорей.

(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли,

(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)

Маму с папой угости.

(отвести поочерёдно руки вправо – влево)

Выдерни морковь, редиску,

(имитация выдёргивания овощей)

Поклонись им в пояс низко.

(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)

Ай, какой же урожай,

(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)

Ты в корзину загружай.

(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

«На огороде»

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(приседания)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(потягивания — руки в стороны)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(потягивания — руки вперёд)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(дети садятся)

* * *

Овощи и фрукты —

(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)

выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))

вкусные продукты.

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

в огороде

(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на

грядках)

и в саду

(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в

саду)

для еды я их найду

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

Октябрь

Тема недели: «Из чего состоят фрукты?»

«Фрукты»

Будем мы варить компот. *(маршировать на месте)*

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

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)*

Варим, варим мы компот, *(повернуться вокруг себя)*

Угостим честной народ. *(хлопать в ладоши)*

* * *

«Яблоко»

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаемверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Октябрь

Тема недели: «В чем польза ягод?»

«За малиной»

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

* * *

«По ягоды»

Мы шли-шли-шли,

(маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли.

(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять,

(опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

* * *

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — *топаем ногами,*

Один, два, три, четыре, пять — *хлопаем руками,*

Один, два, три, четыре, пять — *занимаемся опять.*

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(ходьба на месте)

Октябрь

Тема недели: «Почему лес - живой дом?»

Утром дети в лес пошли
(шаги с высоким подниманием ног)
И в лесу грибы нашли
(размеренное приседание),
Наклонялись, собирали
(наклоны вперед),
По дороге растеряли
(ритмичное разведение рук в стороны).

* * *

Гриша шел-шел-шел,
(шаги на месте)
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
(наклоны вперед)
Два — грибок.
(наклоны вперед)
Три - грибок,
(наклоны вперед)
Положил их в кузовок.
(«кладут грибы»)

* * *

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
(широким жестом развести руки в стороны)
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают
(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

* * *

«Клен»

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

* * *

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.
(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(наклоны корпуса 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)*

Октябрь

Тема недели: «Откуда хлеб пришёл?»

Тесто месим, месим, месим

(энергично делаем круговые движения руками)

Тесто мнём, мнём, мнём

Тесто жмём, жмём. жмём

(энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки)

Пироги мы испечём.

(движения, как будто лепим пирожки)

Октябрь

Тема недели: Как устроен организм человека?

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! - *(прыжки на месте)*

Наклонился правый бок. - *(наклоны туловища влево-вправо)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки - *(руки вверх)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, - *(присели на пол)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, - *(сгибаем ноги в колене)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли - *(подняли ноги вверх)*

И немного подержали.

Головою покачали - *(движения головой)*

И все дружно вместе встали. - *(встали)*

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдем

И назад отойдем!

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правой, и с левой!

(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

«Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки развести пошире 10 раз.

«Зарядка»

Каждый день мы по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать

«Глазки»

Глазки видят все вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть все дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Ноябрь

Тема недели: «Жители глубинных вод?»

«Рыбы»

Улитки ползут, свои домики везут.

(передвигаются медленно, в полуприседе, сложив руки за спину)

Рогами шевелят, на рыбок глядят.

(Останавливаются, делают рожки из пальчиков и ритмично наклоняют голову влево, в право.)

Рыбки плывут, плавничками гребут.

(Передвигаются мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища, движения только ладонями вперёд, назад.)

Влево, вправо поворот, а теперь наоборот.

(повороты туловища влево – вправо и наоборот)

Ноябрь

Тема недели: «Домашние животные»

«Теленок»

Бу-бу, я рогатый – (делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)

Бу-бу, я хвостатый – (делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)

Бу-бу, я ушастый – (делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)

Бу-бу, очень страшный – (сделав «рожки» на голове)

Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю – (бодаются)

«Бычок»

Маленький бычок, - (присели, встали)

Желтенький бочок, - (наклоны в сторону)

Ножками ступает, - (топаем)

Головой мотает. – (Мотаем головой)

Где же стадо? Му-у-у – (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у-! – (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

«Киска»

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Ноябрь

Тема недели: «Дикие животные»

«Веселые зайчата»

Ну-ка, дружно все присели - *(стоя по кругу, приседают на корточки)*

Друг на друга поглядели – *(глядят друг на друга)*

И похлопали в ладошки: - *(хлопают в ладоши)*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке? - *(ставят руки на голову, словно ушки)*

Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок – *(прыгают на месте)*

Поскакали все в лесок. – *(скачут врассыпную)*

«Обезьянки»

Рано утром на полянке – *(хлопаем в ладоши)*

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ! – *(топают ногами)*

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! – *(встаем на носочки и тянемся вверх)*

Кто поднимет выше всех? – *(тянемся вверх)*

«Дикие животные»

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

* * *

Импровизация движений в такт стихотворения. «Мишка»

Мы потопаем, как мишка:

Топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх мы поднимаем.

* * *

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

Ноябрь

Тема недели: «Где обедал воробей?»

«Воробушки»

О чем поют воробушки

(шагать на месте)

В последний день зимы?

(руки в стороны на пояс)

— Мы выжили!

(хлопать в ладоши)

— Мы дожили!

(прыгать на месте)

— Мы живы! Живы мы!

(шагать на месте)

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой *(встать)*

Скачут весело вороны: *(попрыгать)*

Кар-кар-кар! *(хлопать над головой в ладоши)*

Целый день они кричали, *(повороты туловища влево-вправо)*

Спать ребятам не давали: *(наклоны туловища влево-вправо)*

Кар-кар-кар! *(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)*

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

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*

«Птички»

Маленькие птички, - *(машем руками, как крылышками)*

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают.

Буйный ветер налетел, - *(руки вверх, раскачиваемся из*

стороны в стороны)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, - *(приседаем на корточки,*

закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

«Птички»

Птички в гнздышке сидят – *(дети садятся на корточки)*

И по сторонам глядят– *(поворачивают голову в сторону)*

Погулять они хотят – *(разлетаются машут руками)*

И тихонько все летят.

И обратно возвратились.

«Ворона»

Вот под елочкой зеленой - *(прыжки на двух ногах)*

Скачут весело вороны, - *(руки вдоль туловища ладони в стороны)*

Целый день они летали

И добычу добывали – *(присесть, имитация добывания корма)*

Только к ночи умолкают - *(прыжки на двух ногах, руки в стороны)*

И все вместе засыпают – *(присесть, имитация сна)*

Декабрь

Тема недели: Кто живет на птичьем дворе?

«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)

«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)

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке,

(дети потягиваются, руки за голову)

Он к реке сбегает с горки.

Он гусиную зарядку *(маршируют)*

Любит делать по порядку.

Для начала — бег на месте, *(бегут на месте)*

Крылья врозь, а лапки вместе.

(разводят руки в стороны)

Упражнения для шеи,

(движения головой вниз, вперед, назад)

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, *(приседают)*

А потом — бултых с моста. *(прыгают вперед)*

Он плывет на середину,

(плавно раздвигает руки)

Чистит лапки, моет спину.

(отводят руки за спину)

Крикнул селезень: кряк — кряк!

Физкультурник наш гусак!

Декабрь

Тема недели: Как помочь птицам зимой?

«Воробушки»

О чем поют воробушки

(шагать на месте)

В последний день зимы?

(руки в стороны на пояс)

— Мы выжили!

(хлопать в ладоши)

— Мы дожили!

(прыгать на месте)

— Мы живы! Живы мы!

(шагать на месте)

«Вороны»

Вот под елочкой зеленой

(встать)

Скачут весело вороны:

(попрыгать)

Кар-кар-кар!

(хлопать над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (хлопать над головой в ладоши)

Только к ночи умолкают

(махать руками как крыльями)

И все вместе засыпают:

(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)

Кар-кар-кар! *(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)*

Декабрь

Тема недели: Кому и для чего нужна зима?

«С неба падают снежинки»

С неба падают снежинки,

- *(дети поднимают руки над головой)*

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками-

(хватательные движения, словно ловят снежинки)

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы, - *(потягивания — руки в стороны)*

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы,

(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)

Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, - *(прыжки на месте)*

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём — *(ходьба на месте)*

И к себе приходим в дом. — *(дети садятся)*

«Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

(имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы.

(соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

(«Рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«Рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(Широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой,

дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат

воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка —

(Медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика.

(Разводят руками,

пожимают плечами)

Декабрь

Тема недели: Что такое новый год?

«Наша елка велика»

(круговое движение руками),

Наша елка высока

(вставать на носочки),

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носки),

Достает до потолка

(потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

«Подарки Деда Мороза»

Дед Мороз, Дед Мороз –

(пружиня ногами, выполняю повороты)

Через дуб перерос *(корпуса вправо – влево)*

Через дуб перерос, *(протягивая вперед руки)*

Прикатил подарков воз:

(рисуют в воздухе обеими руками большой круг)

Морозы трескучие,

(скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам)

Снега сыпучие *(взмахивают кистями сверху вниз)*

Ветры завьюжные *(качают руками над головой)*

Метели дружные

(постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)

Январь

Тема недели: «Ледовый городок»

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь, - *(шагаем на месте)*

С ним я крепко подружусь - *(хлопаем в ладоши)*

Подойдет ко мне мороз, - *(присели)*

Тронет руку, тронет нос - *(показали руку, нос)*

Значит, надо не зевать, - *(хлопаем в ладоши)*

Прыгать, бегать и играть. - *(прыжки на месте)*

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

(«Рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«Рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(Широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка —

(Медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика.

(Разводят руками,жимают плечами)

«Зимняя игра»

Посмотри, как блестит, -

(поднимают руки вверх и плавно качают кистями)

Под ногами хрустит - *(топают ногами)*

Беленький снежок, -

(постепенно опускаются на корточки, показывая руками, как идет снег)

Легкий, как пушок.

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

Побежим веселей — *(бегут на месте)*

Бегать и играть,

И снежки кидать — *(«лепят и кидают снежок»)*

«Зимние забавы»

Мы зимой в снежки играем, мы играем

(имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим *(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы

(соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

Январь

Тема недели: «Традиции нашей семьи»

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)*

Январь

Тема недели: «Дом современного человека»

«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)

«Много мебели в квартире»

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

Много мебели в квартире. - *(прыгают на месте)*

В шкаф повесим мы рубашку, - *(делают повороты вправо-влево)*

А в буфет поставим чашку. - *(поднимают руки вверх и потягиваются)*

Чтобы ножки отдохнули, - *(трясут каждой ногой)*

Посидим чуть-чуть на стуле. - *(приседают на корточки)*

«Строители»

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*

Гномы строят новый дом, - *(стучим кулаком об кулак)*

Красят стены, крышу, пол, - *(руками "красим" сбоку, вверх, вниз)*

Прибирают всё кругом. – *(метём метлой)*

Мы к ним в гости придём - *(шаги на месте)*

И подарки принесём. - *(руки вперёд, ладонями вверх)*

Февраль

Тема недели: «Окружает нас всюду разная посуда»

Чашку в руки я беру
И ко рту я подношу,
Голову я наклоняю,
Чай до дна я выпиваю.

* * *

Вот большой стеклянный чайник.

(дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки,

(присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

(кружатся, «рисуют» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

(потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

(легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.

* * *

К нам пришла Федора,

(ходьба на месте)

Не хозяйка, а умора,

(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)

Выпачкала всю посуду,

(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)

А потом кричит: «Не буду!».

(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)

Кофейник, чайник и стакан,

(наклоны головы в стороны)

Давно не видывали кран,

(наклоны головы вперёд)

Сахарница, блюдце, вилка,

(наклоны головы в стороны)

Ковш, молочник и бутылка,

(наклоны головы вперёд)

Бокал, маслѐнка, самовар,

Как будто приняли загар.

(«вытирают» лицо ладонями в стороны)

Блюдо, перечница, солонка

(наклоны головы в стороны)

Плачут в углу тихонько.

(«собирают слѐзы» в ладошку)

Скорей бежим к водице,

(бег на месте)

Чтобы попить, умыться.

(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)

Февраль

Тема недели: «Мы идем в продуктовый магазин»

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

(идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

(взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли,

(прямо, широко разводят руки)

Чуть до дома донесли.

(приседают)

* * *

Мы приходим в магазин,

(ходьба на месте)

Без лукошек и корзин,

(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)

Чтобы хлеб купить, батон,

(загибают пальцы правой и левой руки)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)

Всё купили, наконец.

(рукопожатие)

Февраль

Тема недели: «Все профессии важны»

Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины
(имитация вождения автомобиля)

* * *

Подметает дворник двор
Убирает дворник сор (подметание)
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту
(повороты, приставив ладони к глазам)
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки.
(шитьё, прибивание молотком, пляска)
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту.
(руки в стороны, наклоны корпуса)
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс.
(имитация шитья)
Я - маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом.
(плавные взмахи руками вверх-вниз)

* * *

Мы в профессии играем,
(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)
Токарь, швея, продавец,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.

Февраль

Тема недели: «Кто нас защищает?»

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

* * *

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

«На параде»

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

«Космонавт»

В небе ясном солнце светит, - *(потягивания — руки вверх)*
Космонавт летит в ракете.
А внизу леса, поля — *(низкий наклон вперед)*
Расстилается земля. — *(руки разводятся в стороны)*

Март

Тема недели: «Зачем человеку нужна мама?»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - *(наклоны вперёд, движение руки имитирующие полоскание)*

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко – *(потягивания — руки в стороны)*

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка, - *(потягивания —руки вверх)*

Скоро высохнут рубашки.

* * *

Наши алые цветки

Наши алые цветки – *(плавно поднимаем руки вверх)*

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, - *(качание руками влево-вправо)*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки - *(присели, спрятались)*

Закрывают лепестки,

Головой качают, - *(движения головой влево-вправо)*

Тихо засыпают.

Март

Тема недели: «За что я люблю Нижневартговск?»

«Много мебели в квартире»

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

Много мебели в квартире. - *(прыгают на месте)*

В шкаф повесим мы рубашку, -

(делают повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку. –

(поднимают руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, - *(трясут каждой ногой)*

Посидим чуть-чуть на стуле. - *(приседают на корточки)*

«Кроватка»

Вот Кирюшкина кроватка, *(разводят руки в стороны)*

Чтобы спал Кирюшка сладко,

(приседают, кладут сложенные ладони под левую щечку)

Чтоб во сне он подрастал, *(медленно поднимаются)*

Чтоб большим скорее стал

(встают на носочки, тянутся руками вверх)

Март

Тема недели: «Главный город страны»

В нашей стране горы-высокие,

Реки глубокие,

Степи широкие,

Леса большие,

А мы - ребята вот такие!

* * *

Столица нашей Родины – Москва

(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)

Ехать очень долго – дня два.

(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)

С высокой, главной башней,

(подняться на носки, поднять)

С курантами на ней

(руки вверх, потянуться)

И с площадью огромной,

(развести руки в стороны на уровне груди)

С названием скромным,

(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)

Зовётся она Красной

И смотрится прекрасно.

Музеев там не перечсть,

(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)

Театры, памятники есть.

(загнуть левой рукой два пальца правой руки)

Поедим в гости мы к друзьям,

(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)

Чтоб рассказать об этом вам.

(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

Март

Тема недели: «Зачем нужна одежда?»

«Гномики-прачки»

Жил-были в домике – *(идут по кругу)*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

Раз, два, три, четыре, пять, - *(прыгают на месте)*

Стали гномики стирать: - *(наклонившись вперед)*

Токи – рубашки, - *(делают движение напоминающие стирку)*

Пики – платочки,

Лики – штанишки,

Чики – носочки.

Микки умничка был, - *(идут по кругу)*

Всем водичку носил.

«Сапожки»

Вот они, сапожки. – *(стоят по кругу)*

Этот – с левой ножки. - *(выставляют вперед левую ногу)*

Тот – с правой ножки. - *(выставляют вперед правую ногу)*

Если дождичек пойдет, - *(прыгают на месте)*

Наденем калошки.

«Обуваемся»

Я умею обуваться, - *(топать ногами)*

Если только захочу, - *(руки перед грудью)*

Я и маленького братца - *(показывают "маленького братца")*

Обуваться научу.

Вот они, сапожки, - *(наклон вперед)*

Этот с правой ножки, - *(выставить правую ногу на пятку)*

Этот с левой ножки. - *(выставить правую ногу на пятку)*

Вот заходит Мойдодыр,

(ходьба на месте)

У меня с ним только мир.

(сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит

(руки поднять вперед 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 –

(поочередно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

* * *

Мы на полки обувь ставим,

(поднимают поочередно руки вверх)

А потом её считаем:

(сгибают пальцы по порядку)

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

(повороты головы в стороны)

Посчитай, скажи ответ,

(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы

раздвинуты)

Знаешь, сколько или нет?

(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)

Март

Тема недели: «Почему шумит улица?»

«Самолеты»

Самолеты загудели
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолеты полетели
(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели
(присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

* * *

«Теплоход»

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.
Раз – два, раз – два
Он назад шагнул сначала
Раз – два, раз – два
А потом шагнул вперед,
Раз – два, раз – два.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

* * *

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.
Мах крылом туда-сюда,
Делай «раз» и делай «два».
Раз – два! Раз – два!
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз – два! Раз – два!
Опустили руки вниз,
И на место все садись.

Апрель

Тема недели: «Что такое космос?»

«Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, (Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют
«купол ракеты»)
Три, четыре –
(Основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!

* * *

«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)

Апрель

Тема недели: «Зачем нужны комнатные растения?»

«Цветочки»

На окне в горшочках *(дети сидят на корточках лицом в круг)*

Поднялись цветочки *(медленно встают)*

К солнцу потянулись,

(тянутся на носочках, подняв руки вверх)

Солнцу улыбнулись

(разводят руки в стороны ладонями вверх)

К солнышку листочки

(поворачиваются вправо-влево, руки на поясе)

Повернут цветочки, *(соединяют ладошки над головой)*

Развернут бутоны, *(раскрывают ладошки-бутоны)*

В солнышке утонут.

Апрель

Тема недели: «Как просыпается природа?»

Улыбаются все люди — *(дети поднимают руки над головой)*

Весна, весна, весна — *(ритмично хлопают в ладоши)*

Она везде, она повсюду

Красна, красна, красна — *(делают ритмичные повороты туловища)*

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет — *(ритмично шагают на месте)*

На солнышке скорей погреться — *(взмахивают обеими руками к себе)*

Зовет, зовет, зовет.

«Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге- *(повороты влево и вправо)*

Потянулся он со сна: - *(потягивания — руки вверх)*

К нам опять пришла весна.

Головой медведь крутил - *(вращения головой)*

Наклонился взад-вперёд, - *(наклоны вперёд-назад)*

Вот он по лесу идёт - *(ходьба на месте)*

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся)

И на брёвнышке уселся - *(дети садятся)*

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы - *(потягивания — руки в стороны)*

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. — *(потягивания — руки вверх)*

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, - *(дети машут руками изображая ветер)*

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, -*(наклоны)*

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. — *(принять положение правильной осанки)*

Апрель

Тема недели: «В чем польза насекомых?»

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,

(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали,

(приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко,

(прыжки на месте)

Вот мотор включился,

Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись,

И шасси убрались,

(поочередное поднятие колен)

Вот лес - мы тут

Приготовим парашют,

(покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок,

Летим, дружок,

(прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись,

Дети мягко приземлились,

(приседание, руки в стороны)

* * *

«Бабочки»

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

* * *

Чок – чок, каблукочок!

(потопать ногами)

В танце кружится сверчок.

(покружиться)

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

(движения руками, как при игре на скрипке)

Крылья бабочки мелькают –

(движения руками, как крыльями)

С муравьем она порхает.

(покружиться парами)

Звонко хлопают ладошки!

(похлопать в ладоши)

Всё! Устали ножки!

«Кузнечик»

Я гуляю по дорожке, - *(шаги на месте)*

А кузнечик скачет рядом – *(прыжки на месте)*

Наклонюсь, возьму в ладошки - *(наклониться взять кузнечика)*

Здесь скакать ему не надо - *(погрозить пальчиком)*

Пусть сидит он лучше в травке - *(шаги на месте, ладошки держат кузнечика)*

Там с ним будет все в порядке – *(наклониться отпустить кузнечика)*

«Бабочка»

Бабочка летала, - *(медленный бег на носочках)*

Над цветком порхала. – *(руки делают взмахи вверх-вниз)*

Села, посидела – *(присесть, покачать головой)*

И нектар поела. – *(вниз – вверх)*

Два своих больших крыла

Опустила, подняла. – *(встать опустить и поднять руки)*

Полетела дальше, - *(медленный бег на носочках)*

Чтобы мир был краше. – *(руки делают взмахи вверх – вниз)*

Май

Тема недели: «Они сражались за Родину»

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

* * *

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,
А потом наоборот.
Влево, вправо наклонитесь,
Наклоняйтесь, не ленитесь!
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Руки ты прижми к груди,
Да смотри, не упади!
Руки вверх, руки в бок,
И на месте- скок, скок, скок!
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом...
Марш на место не спеша.

Май

Тема недели: «Школа дорожной безопасности»

«Пешеходы»

Постовой стоит упрямый - *(ходьба на месте)*

Людам машет: Не ходи! –

(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо - *(руки перед собой)*

Пешеход, ты погоди! - *(руки в стороны)*

Посмотрите: улыбнулся - *(руки на пояс, улыбка)*

Приглашает нас идти - *(шагаем на месте)*

Вы, машины, не спешите - *(хлопки руками)*

Пешехода пропустите! - *(прыжки на месте)*

«Едем-едем мы домой»

Едем-едем мы домой –

(движения имитирующие поворот руля)

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, - *(руки вверх, хлопок над головой)*

Колесо спустилось: стоп. - *(руки через стороны вниз, присесть)*

«Самолеты»

Самолеты загудели

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолеты полетели

(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),

На полянку тихо сели

(присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

* * *

«Теплоход»

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Раз – два, раз – два

Он назад шагнул сначала

Раз – два, раз – два

А потом шагнул вперед,

Раз – два, раз – два.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

* * *

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите,

Раз – два! Раз – два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись.

Май

Тема недели: «В какие краски раскрашено лето?»

Спал цветок и вдруг проснулся,

(встать, руки на поясе)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел. *(бег)*

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(ходьба на месте)

Тысяча цветов вокруг!

(потягивания — руки в стороны)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули.

(потягивания — руки вверх)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(дети садятся)

* * *

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

(потягивания — руки в стороны)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(потягивания — руки вверх)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(дети машут руками, изображая ветер)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки. *(наклоны)*

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, - *(скачут по кругу)*

Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, - *(плывут)*

Будем прыгать и кататься. - *(прыгают)*

Будем бегать, загорать - *(бегают по группе)*

И цветочки собирать. - *(наклоняются)*

«Дождь»

Дождь! Дождь! Надо нам - *(шагаем на месте)*

Расходиться по домам! Гром!

Гром, как из пушек. - *(прыжки на месте)*

Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град, - *(присели, хлопки в ладоши)*

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже - *(шагаем на месте)*

Ловит рыбу нам на ужин.

«Боровик»

По дорожке шли, - *(маршировать)*

Боровик нашли. - *(наклониться)*

Боровик боровой - *(руки над головой в "замке")*

В мох укрылся с головой,

Мы его пройти могли - *(ходьба на месте)*

Хорошо, что тихо шли.

