Российская Федерация

Красноярский край

муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 7 «Белочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей.

**Картотека физминуток**

**по лексическим темам**

Составила:

Машинец Елены Григорьевны

**Тема: Игрушки**

**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)

**Матрешки**

Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой)

Дружные матрешки. (повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки, (правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)

Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)

Всем знакомым поклонись. (наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные. (наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)

В сарафанах наших пестрых (повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки.

**Тема: Овощи**

**Овощи.**

В огород пойдем, (маршировать на месте)

Урожай соберем. (идти по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем, (имитировать, как таскают)

И картошки накопаем, (копают)Срежем мы кочан капусты (срезают)

Круглый, сочный, очень вкусный. (показать руками)

Щавеля нарвем немножко «рвут»

И вернемся по дорожке. (идти по кругу, взявшись за руки)

**Тема: Фрукты**

**Фрукты.**

Будем мы варить компот. (Маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками «Много».)

Будем яблоки крошить, (Имитировать, как крошат)

Грушу будем мы рубить, (Рубят)

Отожмем лимонный сок, (отжимают)

слив положим и песок. (Кладут, насыпают песок.)

Варим, варим мы компот, (Повернуться вокруг себя).

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши.)

**Яблоко**

Вот так яблоко! Оно (встали руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите. (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать. (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

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

Вот так яблоко! Оно (встали руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

**Тема: Грибы.**

**Грибок**

Гриша шел-шел-шел, (ходьба на месте)

Белый гриб нашел. Раз - грибок, два - грибок, три - грибок, (наклоны корпуса вперёд)

Положил их в кузовок

**Грибы.**

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли (размеренное приседание,

Наклонялись, собирали (наклоны вперед,

По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

**Тема: Деревья.**

**Листопад**

Падают, падают листья, в нашем саду листопад (Взмахи руками.)

Желтые, красные листья (Повороты вокруг себя.)

По ветру вьются летят.

Деревья.

Вот полянка, а вокруг липы выстроились в круг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы кронами шумят, ветры в их листве гудят (руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригибают и качают их, качают (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

**Клен.**

Ветер тихо клен качает, влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон и два наклон.

Зашумел листвою клен. (Руки подняты вверх, движения по тексту.)

**Деревья.**

Во дворе стоит сосна, к небу тянется она. (стоят на двух ногах, руки тянут в верх)

Тополь вырос рядом с ней, быть он хочет подлинней. (стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал, все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперёд-назад)

Ветки гнутся взад-вперёд, ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать - Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Мы размялись от души и на место вновь спешим. (дети идут на места)

**Дует ветер**

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).

**Руки подняли и покачали**

Руки подняли и покачали- (Плавные покачивания поднятыми)

Это деревья в лесу. вверх руками; руки нагнули, (кисти встряхивание руками перед собой)

Встряхнули. Ветер сбивает росу.

В стороны руки, (горизонтальные движения руками)

Плавно помашем- вправо- влево;

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем (приседание)

Крылья сложили назад. (Руки за спину)

**Тема: Осень. Труд людей осенью.**

**Осенние листья.**

Листопад, листопад, осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят, под ногами шелестят. (На каждую строчку четыре шага в такт.)

Удивляемся природе 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.)

**Листики.**

Мы листики осенние, на ветках мы сидим. (присесть)

Дунул ветер - полетели, мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели. (присесть)

Ветер снова набежал и листочки все поднял. (легкий бег по кругу)

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. (присесть)

**Как румян осенний сад!**

Как румян осенний сад! (Легкие хлопки по щекам.)

Всюду яблоки висят. (Руки поднять вверх.)

Краснобоки, краснощеки, (Руки на поясе.)

На ветвях своих высоких (Руки поднять вверх)

Точно солнышки горят! Соединить в круг («солнышко»).

**Тема: Ягоды.**

**Ягоды**

А в лесу растет черника, Поднимаясь на носочках, руки

Земляника, голубика. тянуть вверх, затем плавно опустить,

Чтобы ягоду сорвать, встать на всю ступню.

Надо глубже приседать. Приседания.

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. Ходьба на месте.

**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.

**Тема: Птицы.**

**Птички**

Птички начали спускаться, на поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь, надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу, пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура! Приземляться нам пора.

**Снегири.**

Вот на ветках посмотри, (Хлопать руками по бокам.)

В красных майках снегири. (Наклонять голову в сторону).

Распушили пёрышки, греются на солнышке (На первое слово каждой строчки частое. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.)

Головой вертят, улететь хотят. (Повороты головы.)

Кыш! Кыш! Улетели! За метелью! За метелью! (Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями).

**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)

**Скачет шустрая синица**

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

**Тема: Посуда. Наша пища.**

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, очень важный, как начальник(«надуть» живот, одна рука на поясе,. другая - изогнута, как носик)

Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие, бедняжки (приседать. руки на поясе)

Вот фарфоровые блюдца, только стукни - разобьются (кружиться,. рисуя руками круг)

Вот серебряные ложки, (потянуться, руки сомкнуть над головой)

Вот пластмассовый поднос - Он посуду нам принес. (сделать большой круг руками)

**Тема: Наше тело. Туалет.**

**О левой и правой руке.**

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

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

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

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

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

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

И могут ласковыми быть и правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут – И правая, и левая! (обхватываем себя руками – “обнимаем”)

**Тема: Дом. Мебель.**

**Мебель.**

На кровати можно спать, (руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять. (руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить, (поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать. (руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать, (правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать. (левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас, (две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)

Эта мебель – просто класс! (большие пальцы вверх)

**Тема: Семья.**

**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.)

**Бабушка**

Устала наша бабушка, (дети стоят в кругу)

Присела на порог. (приседают)

«Куда пропал, куда пропал, (берутся руками за голову)

Куда пропал внучек?» (и раскачивают из стороны в сторону)

Подумала, поохала, (встают)

Потом тихонько встала,

Пошла вокруг да около (идут по кругу друг за другом)

Искать внучка сначала

**Тема: Одежда. Обувь.**

**Мойдодыр.**

Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)

У меня с ним только мир. (сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита. (сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)

Он пальцем больше не грозить (грозят пальцем, повороты головой в стороны)

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

Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)

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

Сарафан, костюм, жилет – (поочерёдно загибают пальцы)

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

**Мы на полки обувь ставим**

Мы на полки обувь ставим, (поднимают поочерёдно руки вверх)

А потом её считаем: (сгибают пальцы по порядку)

Сапоги, кроссовки, туфли, шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты и высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши, их выпачкивать не гоже. (повороты головы в стороны)

Посчитай, скажи ответ, (руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)

Знаешь, сколько или нет? (спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)

**Тема: Зима.**

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать и ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём, дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

**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.)

**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)

**Тема: Праздник ёлки.**

**Ёлка.**

Наша ёлка велика (круговое движение руками,

Наша ёлка высока (встать на носочки,

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки,

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

**Тема: Домашние животные.**

**Киска**

То прогнет, то выгнет спинку, (наклоны вперёд, назад)

Ножку вытянет вперед – (выставление ноги на пяточку)

Это делает зарядку наш Маркиз -Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком, (погладить ушки)

Жмурит глазки и урчит. (закрыть глаза и помурлыкать)

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит. (показать вытянутые руки, растопырить пальчики)

**Жила – была мышка Мауси**

Жила – была мышка Мауси (шагают на месте)

И вдруг увидала Котауси. (Присели)

У Котауси злые глазауси (закрывают глаза ладонями)

и зубауси (закрывают рот)

“Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (встали и руки поставили на пояс)

Подойди ко мне, милая Мауси! (машут правой рукой)

Я спою тебе песенку, Мауси!” (повороты туловища влево – вправо)

Но ответила умная Мауси: (хлопают в ладоши)

“Ты меня не обманешь, Котауси!”

И скорей бегом от Котауси. (Бегут на месте)

**Тема: Дикие животные.**

**Три медведя**

Три медведя шли домой (Дети шагают на месте вперевалочку)

Папа был большой-большой. (Поднять руки над головой, потянуть вверх.)

Мама с ним поменьше ростом, (Руки на уровне груди.)

А сынок — малютка просто. (Присесть.)

Очень маленький он был, (Присесть и качаться)

С погремушками ходил. (ходьба на месте)

**Звериная зарядка.**

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

**Белки.**

Белки прыгают по веткам. Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко высоко, высоко! (прыжки на месте.)

Будем в классики играть, на одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко на другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

**Вышел зайчик.**

Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону, забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов, средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы, а теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Лоси.**

На полянку вышли лоси (скрестить руки и поднять их над головой пальцы прямые, раздвинуты,

Дружная семья: Папа лось идет с рогами, (шагают на месте, высоко поднимая колени)

А лосенок с рожками; (на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки, указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами (переходят на высокий шаг с «большими рогами»);

А лосенок – ножками. (повторяют шаги лосенка)

**Тема: Домашние птицы.**

**Уточки**

Наши уточки с утра – Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! (Идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)

Наши гуси у пруда – Га – га- га! Га – га-га! (Идут по кругу, вытянув шеи вперёд иотставив руки – «крылья» назад)

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

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

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

**Петух.**

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

Поскользнулся, («мельница»)

В речку - бух! (наклоны)

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

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

**Ходит по двору индюк.**

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал (потопать ногами)

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

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар (сцепить округленные руки перед грудью)

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

Понесся стрелою. (бег на месте)

**Шли утята**

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

Три, четыре - шли домой. (Прыжки на месте)

Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши)

Впереди бежал шестой, (Топаем ногами)

А седьмой от всех отстал, (Шагаем на месте)

Испугался, запищал: (Хлопаем в ладоши)

- Где вы, где вы? (Прыжки на месте)

- Не пищи,

- Мы тут рядом поищи! (Топаем ногами)

**Тема: Защитники Отечества.**

**Оловянный солдатик.**

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди, да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

**Тема: 8марта.**

**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.)

**Тема: Профессии.**

**Все профессии важны.**

Я – шофёр, помыл машину сел за руль, расправил спину. (выпрямить 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)

**Тема: Транспорт.**

**Грузовик.**

Грузовик песок везет. (Идут по кругу, изображая руль в руках.)

Удивляется народ: (Останавливаются, поворачиваются лицом друг другу, разводят руками, делают удивленное лицо.)

«Вот так чудо – чудеса, в нем песок под небеса» (2 раза наклоняют голову вправо – влево. Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.)

**Самолет.**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, (Махать руками, словно крыльями.)

И дома, и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. (Несколько глубоких приседаний.)

**Теплоход**

От зеленого причала оттолкнулся теплоход (Шаг вперед, руки опущены)

Раз, два - (Два шага назад)

Он назад шагнул сначала, а потом шагнул вперед - (Два шага вперед)

Раз, два - и поплыл, поплыл по речке Набирая полный ход, (Руки вытянуты вперед и сомкнуты – это нос теплохода; движения по кругу мелкими шажками).

**Тема: Животные жарких стран.**

**Обезьянки.**

Лучшие качели гибкие лианы (Пружинят в коленях, раскачивая руками вперёд-назад.)

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается, да-да-да! (Хлопают в ладоши).

Тот не огорчается никогда! (Прыгают.)

**Тема: Животные Севера.**

**Пингвины.**

Идут себе вразвалочку, ступают вперевалочку

Пингвин-папа, пингвин-мама

И сынишка пингвинишка в черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

**Тема: Космос.**

Космонавт В небе ясном солнце светит, космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля - расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

**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).

**Тема: Весна. Труд людей весной.**

**Улыбаются все люди.**

Весна, весна, весна! (дети говорят улыбаясь).

Она везде, она повсюду! (Красна, красна, красна - повороты).

По лугу, лесу и поляне. (Идет, идет, идет – шагают на месте).

На солнышке скорей погреться. (Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).

И в ручейке лесном задорном, (Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).

И все живое сразу слышит. (Весенний звон – 2 раза, хлопки).

**Мишка**

Мишка вылез из берлоги, огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)

Потянулся он со сна: (Потягивания, руки вверх.)

К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. (Вращения головой.)

Наклонился взад-вперед, (Наклоны вперед- назад.)

Вот он по лесу идет. Ищет мишка корешки (Наклоны: правой рукой коснуться)

И трухлявые пеньки. (левой ступни, потом наоборот.)

В них съедобные личинки- для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся и на бревнышке уселся. (Дети садятся).

**Помощники**

Мы лопатки взяли, (дети имитируют действия огородников)

Землю раскопали,

Ее мы удобряли,

Все вместе разрыхляли.

Грабли в руки взяли, грядки разровняли.

Семена сажали,

Из лейки поливали.

Мы мотыгу взяли

И сорняки убрали.

Все под солнышком растет.

Вырос, вырос огород! Урожай.

В огород пойдем, Урожай соберем. (Шаги на месте.)

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.)

**Тема: День Победы.**

**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)

Мы гурьбой садимся в санки,

Мчимся вихрем в жаркий бой (бегут друг за другом, размахивая воображаемым оружием)

Мы – танкисты, санки – танки

Враг – сугробы под горой. (идут друг за другом, приложив руку к голове)

**Тема: Рыбы. Водоёмы**.

**Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

**Тема: Насекомые. Цветы.**

**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.)

**Цветки**

Наши алые цветки (Раскрываются пальчики, кисти)

Распускают лепестки. (руки поворачиваются вправо- влево.)

Ветерок чуть дышит, (Потихоньку пошевелить пальчиками.)

Лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, (Сомкнуть пальцы вместе в бутон»).

Тихо засыпают. (Кисти рук опустить вниз.)

Головой качают. (Круговые движения кистями рук.)

**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.

Расстилается ковёр и направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули, позвоночник растянули. (Потягивания руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели и на место снова сели. (Дети садятся.)

**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.)

**Цветок.**

Спал цветок и вдруг проснулся, больше спать не захотел. (встать, руки на поясе)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел. (бег)

**Тема: Школа.**

**Школьные принадлежности**.

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

Зелена вокруг трава – Это два. (руки согнуты в локтях, поочерёдно разводить руки 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)