

Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Физкультминутка «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке,
Дети идут шагом,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
прыгают на двух ногах,
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

приседают на корточки

Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Физкультминутка «Клен».

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

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Физкультминутка «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,
Присев, качаться по-медвежьи.
С погремушками ходил.
Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.



Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.
Дети имитируют игру с погремушками.

Физкультминутка «Пальчики».

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише, тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро красное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать.
Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
Движения по тексту стихотворения.

Физкультминутка «Пальчики».

Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.
Один!
Два!
Три!
Четыре!
Пять!
Захотели поиграть!
На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.



Физкультминутка «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 приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

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

А в часах сидит кукушка,

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

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

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

Повернёмся мы с тобой

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

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

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

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

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.)*

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

Белки

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*



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.)*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

— У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуса:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)




Ветер веет над полями



Ветер веет над полями,

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

Облако плывет над нами,

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

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

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

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

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*



Ветер тихо клен качает



Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)



Вечером



Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*



Видишь, бабочка летает



Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*



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.)*
Во дворе растёт подсолнух
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса 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.)*
Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*
Наконец, она садится



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

★ **Вот под елочкой**

★ Вот под елочкой зеленой
★ *(Встали.)*

★ Скачут весело вороны:
★ *(Прыгаем.)*

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

★ Целый день они кричали,
★ *(Повороты туловища влево-вправо.)*

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

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

★ Только к ночи умолкают
★ *(Машут руками как крыльями.)*

★ И все вместе засыпают:
★ *(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

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

★ **«Все ребята дружно встали»**

★ **И.П.** – стоя между столами.

★ Все ребята дружно встали

★ И на месте зашагали.

★ На носочках потянулись,

★ А теперь назад прогнулись.
★ голову.

★ Как пружинки мы присели

★ И тихонько разом сели.

Выпрямится.

Ходьба на месте.

Руки поднять вверх.

Прогнуться назад, руки положить за

Присесть.

Выпрямится и сесть.

★ **Гриша шел**

★ Гриша шел – шел – шел, *(шагаем на месте)*

★ Белый гриб нашел. *(хлопки в ладоши)*

★ Раз – грибок, *(наклоны вперед)*

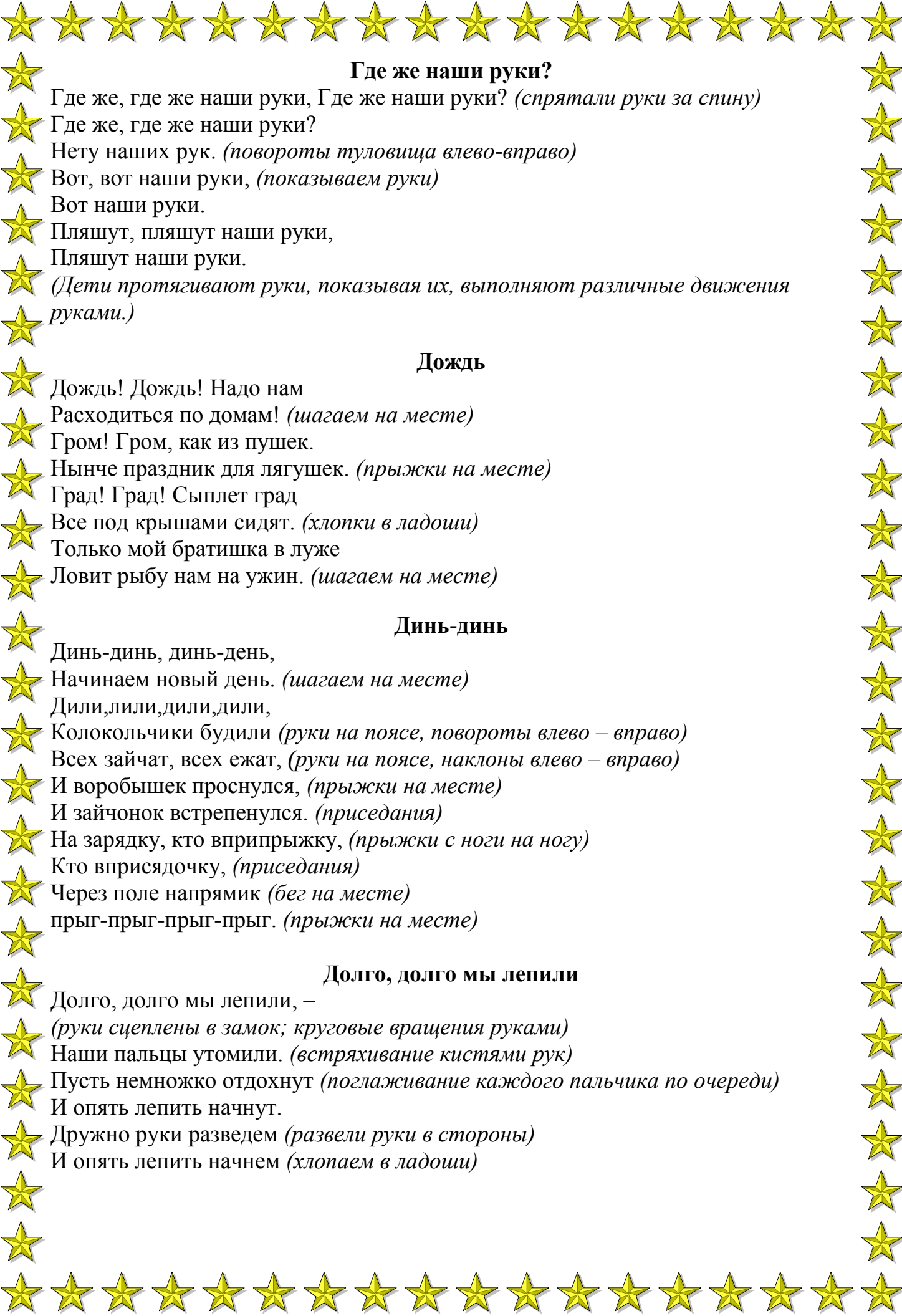
★ Два – грибок, *(наклоны вперед)*

★ Три – грибок, *(наклоны вперед)*

★ Положил их в кузовок. *(шагаем на месте)*

★ *(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)*





Где же наши руки?

Где же, где же наши руки, Где же наши руки? *(спрятали руки за спину)*

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук. *(повороты туловища влево-вправо)*

Вот, вот наши руки, *(показываем руки)*

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам! *(шагаем на месте)*

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек. *(прыжки на месте)*

Град! Град! Сыплет град

Все под крышами сидят. *(хлопки в ладоши)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. *(шагаем на месте)*

Динь-динь

Динь-динь, динь-день,

Начинаем новый день. *(шагаем на месте)*

Дили,лили,дили,дили,

Колокольчики будили *(руки на поясе, повороты влево – вправо)*

Всех зайчат, всех ежат, *(руки на поясе, наклоны влево – вправо)*

И воробышек проснулся, *(прыжки на месте)*

И зайчонок встрепенулся. *(приседания)*

На зарядку, кто вприпрыжку, *(прыжки с ноги на ногу)*

Кто вприсядочку, *(приседания)*

Через поле напрямик *(бег на месте)*

прыг-прыг-прыг-прыг. *(прыжки на месте)*

Долго, долго мы лепили

Долго, долго мы лепили, –

(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)

Наши пальцы утомили. *(встряхивание кистями рук)*

Пусть немножко отдохнут *(поглаживание каждого пальчика по очереди)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем *(развели руки в стороны)*

И опять лепить начнем *(хлопаем в ладоши)*

Две сестренки, две руки

Две сестрички, две руки, *(встряхивание кистями рук)*

Рубят, строят, роют, *(изображаем в движении слова текста)*

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки

— Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

Дружно встали

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *(Поворот влево.)*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *(Поворот вправо.)*

Через левое плечо. *(Поворот влево.)*

До болота идти далеко

До болота идти далеко, *(шагаем на месте)*

До болота идти нелегко. *(Наклоны туловища влево – вправо)*

«Вот камень лежит у дороги, *(наклон туловища вперед)*

Присядем и вытянем ноги». *(присели)*

И на камень лягушки кладут узелок. *(Повороты туловища влево – вправо)*

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!» *(руки вверх, прогнулись)*

Вдруг на ноги камень вскочил *(прыжок на месте)*

И за ноги их ухватил. *(Руки в стороны)*

И они закричали от страха: *(руки на пояс)*

Это – ЧЕ *(Хлопаем в ладоши)*

Это – РЕ!

Это – ПАХА

Это – ЧЕРЕПАХА!»

Едем, едем, долго едем



Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят,
Чу-чу-чу-чу-чу!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез. *(Ходьба на полусогнутых ногах)*



Если нравится тебе



Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами на голове)*.
Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка в ладоши)*.
Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками)*.
Если нравится тебе, то делай так *(2 притопа ногами)*.
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» — *(хлопаем в ладоши)*
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи. *(топаем ногами)*
Если нравится тебе,
То сделай все. *(прыжки на месте)*



Еле, еле



Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели, – *(руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо)*
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом, *(бег на месте)*
Тише, тише, не спешите! *(прыжки на месте)*
Карусель остановите, *(шагаем на месте)*
Раз, два, раз, два! *(хлопаем в ладоши)*
Вот и кончилась игра!



Есть в лесу три палочки



Есть в лесу три палочки: *(хлопаем в ладоши)*
Ели – елки – елочки. *(руки вверх – в стороны – вниз)*
Лежат на елях небеса, *(руки вверх)*
На елках – птичьи голоса, *(руки в стороны)*
Внизу на елочках – роса. *(руки – вниз, присели)*



Мышка Мауси

Жила-была мышка Мауси *(шагаем на месте)*

И вдруг увидала Котауси. *(присели)*

У Котауси злые глазауси

(закрыли ладонями рук глаза)

И злые-презлые зубауси. *(Закрыли руками рот)*

«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, *(встали, руки на пояс)*

Подойди ко мне, милая Мауси! *(Машем правой – левой рукой)*

Я спою тебе песенку, Мауси, *(пояс, наклоны туловища влево –вправо)*

Чудесную песенку, Мауси!» *(пояс, повороты туловища влево –вправо)*

Но ответила умная Мауси: *(хлопаем в ладоши)*

Ты меня не обманешь, Котауси!

(встали, руки на пояс)

Вижу злые твои глазауси

(закрыли ладонями рук глаза)

И злые-презлые зубауси! *(Закрыли руками рот)*

Так ответила умная Мауси – *(встали, руки на пояс)*

И скорее бегом от Котауси. *(Бег на месте)*

Зайки

Зайки серые сидят, *(присели)*

Ушки длинные торчат. *(показываем руками ушки)*

Вот наши ушки,

Вот наши ушки;

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, *(бег на месте)*

Хитрая сестричка.

Прячьтесь,прячьтесь, *(присели)*

Зайки-попрыгайки.

По лесной полянке

Разбежались зайки. *(прыжки на месте)*

Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

(Ученики встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз»

говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так

образовались паровозы, кото-рые могут «проехать» по проходам между

партами и вернуться на свои места. Учитель показывает поезда, принесенные

учениками из дома.)

«Звуки»

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

1 – гуси (га-га-га)

2 – голуби (гуля-гуля-гуля)

3 – ослики (иг-го)

4 – собачки (гав-гав)

(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает:

«Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают). Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают).)

Каждый день по утрам

Каждый день по утрам

Делаем зарядку *(ходьба на месте)*.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать *(ходьба)*,

Руки поднимать *(руки вверх)*,

Приседать и вставать *(приседание 4-6 раз)*,

Прыгать и скакать *(10 прыжков)*.

Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. *(встали, руки на пояс)*

Он вставал с лежанки в час. *(потянулись, руки вверх – вдох)*

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

В три сметану ел из миски. *(наклоны вперед, руки на пояс)*

Он в четыре умывался. *(наклоны головы к плечам влево – вправо)*

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

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

В семь играл с мышами в прятки *(хлопки спереди – сзади)*

В восемь хитро шурил глазки. *(приседания)*

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

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

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

Кинь, кинь, перекинь

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь –

Не догонит нас и конь.

Раз, два - догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три два, один да четыре –

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем.

(Дети пересказывают, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений руками, 5 раз сжать и разжать пальцы).

Капель

Кап-кап, я – капель, *(хлопаем в ладоши)*

У меня в апреле

На весеннем тепле

Капельки поспели.

Кап-кап на скамью, *(прыжки на месте)*

Детям на игрушки.

Кап-кап воробью

Прямо по макушке.

К речке

К речке быстрой мы спустились, *(шагаем на месте)*

Наклонились и умылись. *(наклоны вперед, руки на поясе)*

Раз, два, три, четыре, *(хлопаем в ладоши)*

Вот как славно освежились. *(встряхиваем руками)*

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс. *(круги двумя руками вперед)*

Одной, другой – это кроль. *(круги руками вперед поочередно)*

Все, как один, плывём как дельфин. *(прыжки на месте)*

Вышли на берег крутой *(шагаем на месте)*

Но не отправимся домой.

Кто-то утром, не спеша

Кто-то утром, не спеша, *(Ходьба на месте.)*

Надувает желтый шар, *(Дети дуют и разводят руки.)*

А как выпустишь из рук – *(Поднять руки вверх, хлопок)*

Станет вдруг светло вокруг. *(Поворот.)*

Что это за шар? *(Дети хором: «Солнце»)*

Льется чистая водица

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями)

Ложка

Ложка – это ложка, *(шагаем на месте)*

Ложкой суп едят. *(Хлопаем в ладоши)*

Кошка – это кошка, *(шагаем на месте)*

У кошки семь котят. *(Хлопаем в ладоши)*

Тряпка – это тряпка, *(шагаем на месте)*

Тряпкой вытру стол. *(Прыжки на месте)*

Шапка – это шапка, *(шагаем на месте)*

Оделся и пошел. *(Прыжки на месте)*

А я придумал слово, *(руки в стороны – на пояс)*

Смешное слово – плим. *(присели)*

Я повторяю снова: *(наклоны туловища влево – вправо)*

Плим, плим, плим! *(присели)*

Вот прыгает и скачет *(Прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

И ничего не значит *(Прыжки на месте)*

Плим, плим, плим! *(шагаем на месте)*

Лучшие качели

Лучшие качели –

Гибкие лианы.

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Кто весь век качается,

Да-да-да!

Тот не огорчается

Никогда.

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

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ *(ходьба на месте).*

Мы хлопаем руками..

Хлоп, хлоп, хлоп *(хлопки в ладоши).*

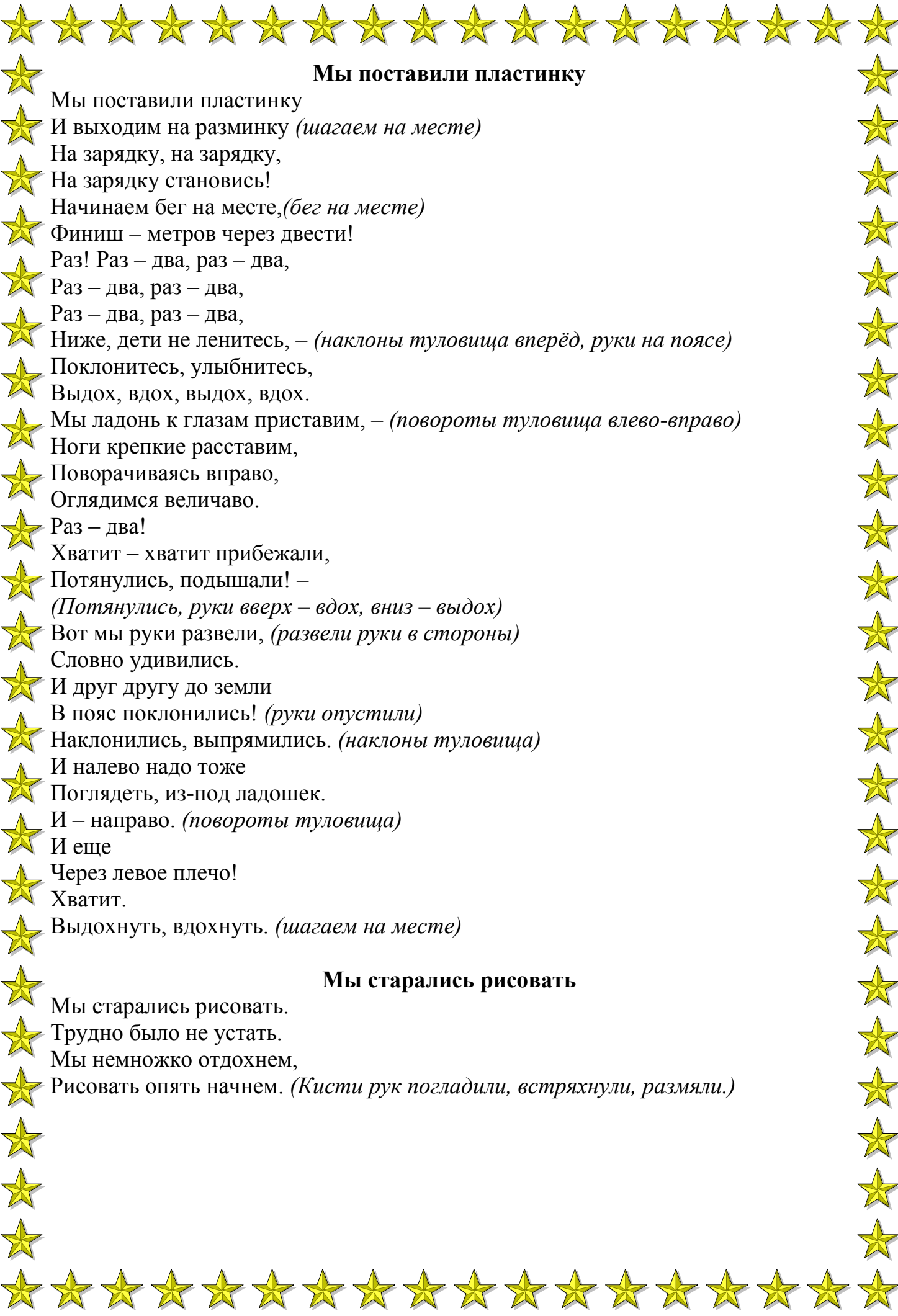
Качаем головой *(наклоны головы вправо, влево).*

Мы руки поднимаем *(руки вверх).*

Мы руки опускаем *(руки вниз).*

Мы руки разведем *(руки в стороны).*

И побежим кругом *(бег).*



Мы поставили пластинку

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку (*шагаем на месте*)

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте, (*бег на месте*)

Финиш – метров через двести!

Раз! Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Ниже, дети не ленитесь, – (*наклоны туловища вперёд, руки на поясе*)

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим, – (*повороты туловища влево-вправо*)

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз – два!

Хватит – хватит прибежали,

Потянулись, подышали! –

(*Потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох*)

Вот мы руки развели, (*развели руки в стороны*)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! (*руки опустили*)

Наклонились, выпрямились. (*наклоны туловища*)

И налево надо тоже

Поглядеть, из-под ладошек.

И – направо. (*повороты туловища*)

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть. (*шагаем на месте*)

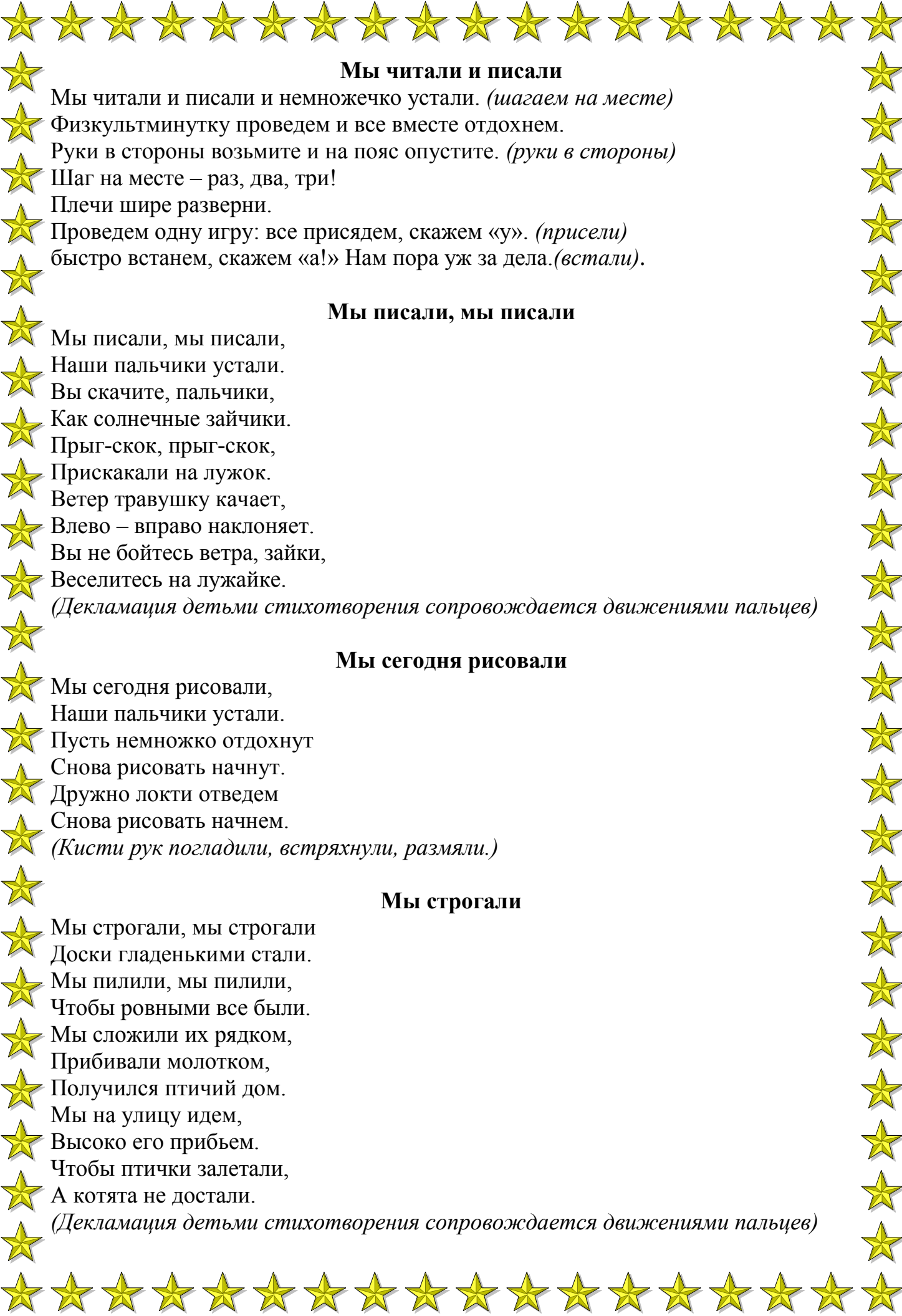
Мы старались рисовать

Мы старались рисовать.

Трудно было не устать.

Мы немножко отдохнем,

Рисовать опять начнем. (*Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.*)



Мы читали и писали

Мы читали и писали и немножечко устали. *(шагаем на месте)*

Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.

Руки в стороны возьмите и на пояс опустите. *(руки в стороны)*

Шаг на месте – раз, два, три!

Плечи шире разверни.

Проведем одну игру: все присядем, скажем «у». *(присели)*

быстро встанем, скажем «а!» Нам пора уж за дела. *(встали).*

Мы писали, мы писали

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево – вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)

Мы строга́ли

Мы строга́ли, мы строга́ли

Доски гладенькими стали.

Мы пилили, мы пилили,

Чтобы ровными все были.

Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком,

Получился птичий дом.

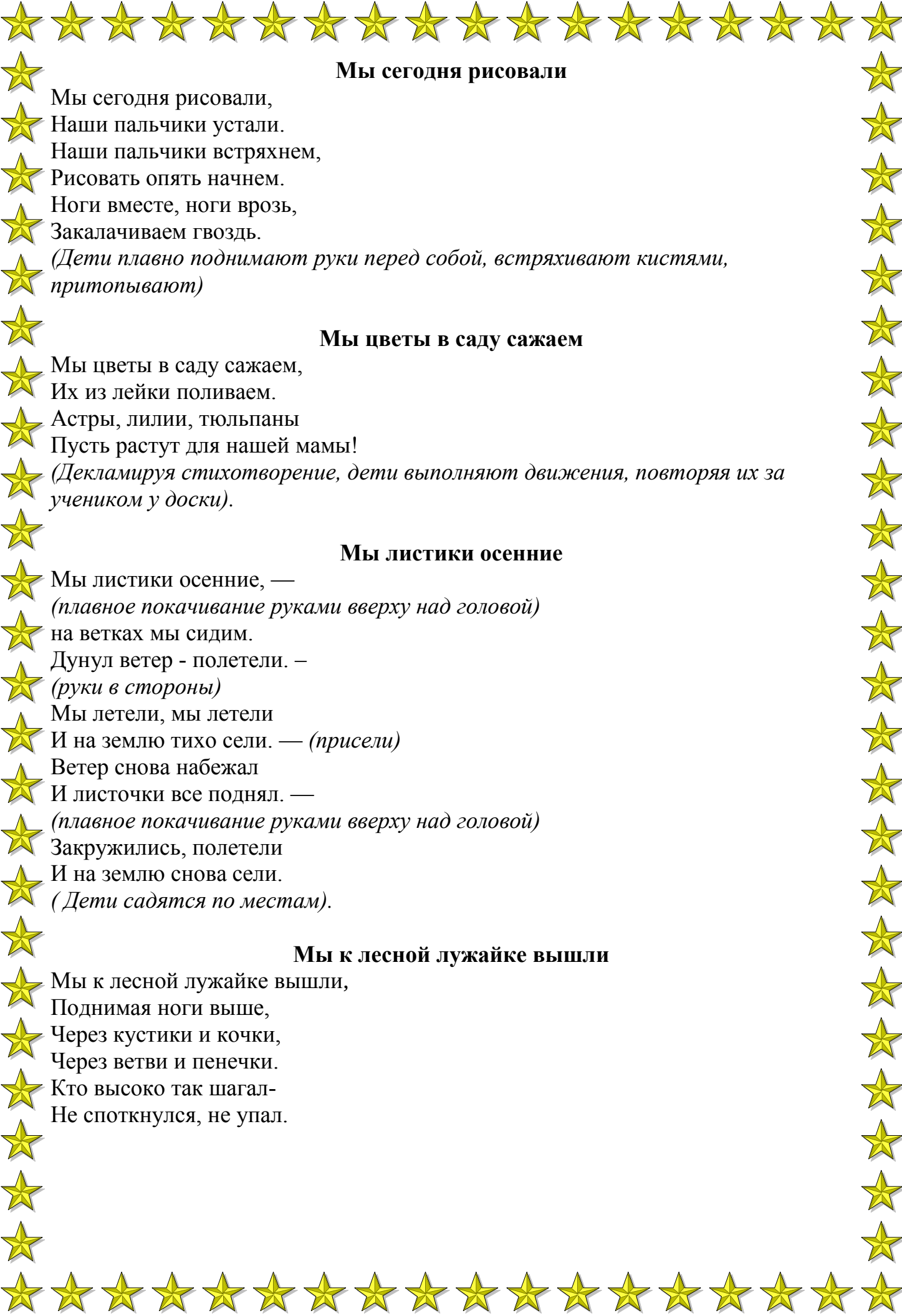
Мы на улицу идем,

Высоко его прибьем.

Чтобы птички залетали,

А котята не достали.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев)



Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,

Закалачиваем гвоздь.

(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают)

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски).

Мы листики осенние

Мы листики осенние, —

(плавное покачивание руками вверх над головой)

на ветках мы сидим.

Дунул ветер - полетели. —

(руки в стороны)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. — *(присели)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. —

(плавное покачивание руками вверх над головой)

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

(Дети садятся по местам).

Мы к лесной лужайке вышли

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал-

Не споткнулся, не упал.

Мы по улице гуляем

Мы по улице гуляем, — *(шагаем на месте)*

Сами вывески читаем. — *(наклоны головы влево - вправо)*

Это — «эс», а это — «ка», — *(повороты туловища влево - вправо)*

«Ж» похожа на жука. — *(хлопок руками спереди - сзади)*

Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись

И немножко отдохнем. *(шагаем на месте)*

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед, *(развели руки в стороны, вперед)*

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети *(присели)*

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали. *(встали)*

Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)*

Ногами топаем! *(топаем ногами)*

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(шагаем на месте)*

Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи, *(руки в стороны)*

Под водой плывут ерши, *(присели)*

Плывет лодочка-краса —

Расписные паруса.

(руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища)

На зарядку солнышко

На зарядку солнышко — *(шагаем на месте)*

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы — *(руки вверх-вниз)*

По команде «Раз!»

А над нами весело

Шелестит листва. — *(наклоны туловища влево - вправо)*

Опускаем руки мы

По команде «Два!» — *(шагаем на месте)*

Наши алые цветки

Наши алые цветки

Распускают лепестки. *(плавно поднимаем руки вверх)*

Ветерок чуть дышит,

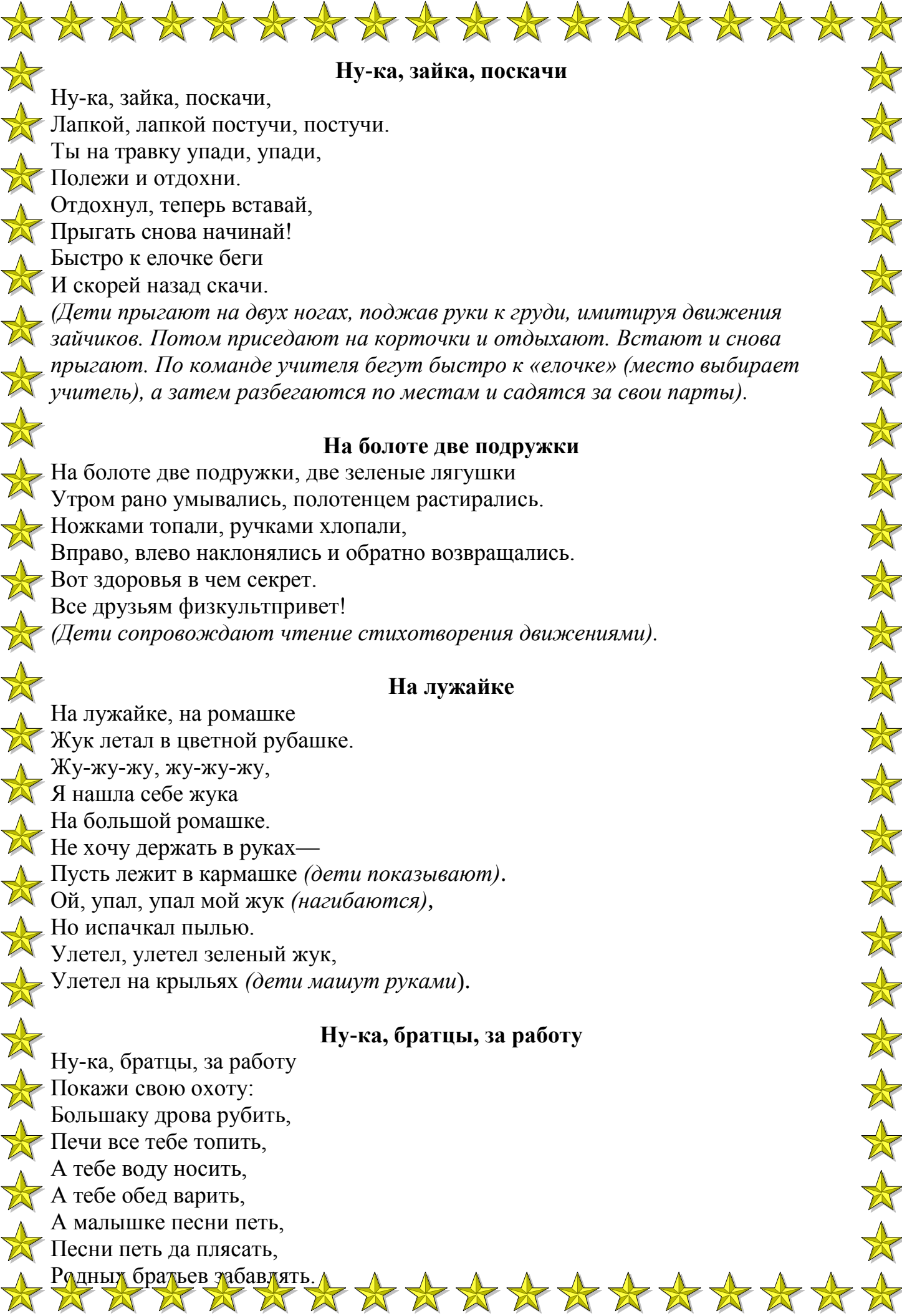
Лепестки колышет. — *(качание руками влево - вправо)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, — *(присели, спрятались)*

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

Тихо засыпают.



Ну-ка, зайка, поскачи

Ну-ка, зайка, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упали, упали,

Полежи и отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к елочке беги

И скорей назад скачи.

(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде учителя бегут быстро к «елочке» (место выбирает учитель), а затем разбегаются по местам и садятся за свои парты).

На болоте две подружки

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Все друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями).

На лужайке

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках—

Пусть лежит в кармашке *(дети показывают)*.

Ой, упал, упал мой жук *(нагибаются)*,

Но испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях *(дети машут руками)*.

Ну-ка, братцы, за работу

Ну-ка, братцы, за работу

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А малышке песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять.

На лужайке поутру

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок. — *(взялись за руки, построились в круг)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире. — *(ходьба по кругу)*

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки, — *(бег по кругу)*

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. — *(ходьба по кругу)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы — веселые лучи.

Мы — резвы и горячи. — *(прыжки на месте)*

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться! — *(наклоны вперед)*

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, *(прогнулись, руки вверх)*

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! — *(махи руками)*

Раз, два, три, четыре, пять! — *(прыжки на месте)*

Стали бегать и скакать!

На лошадке ехали

На лошадке ехали, — *(шагаем на месте)*

До угла доехали.

Сели на машину, — *(бег на месте)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. — *(приседания)*

Трр! Стоп! разворот. — *(поворот кругом)*

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

Пароходом ехали,

До горы доехали. — *(шагаем на месте)*

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: — *(руки в стороны, «полетели»)*

-У-у-Ф

Нитку вдеть

Нитку вдеть — для пальца

Непосильный труд,

Но зато два пальца

Платице сошьют.

Три в тетради нашей

Пишут хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

(Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массажирование, разминание)

Очень трудно

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой).

Отдых наш

Отдых наш - физкультминутка. - *(шагаем на месте)*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, — *(движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Раз и два, раз и два!

Паучок

Паучок под лавку

Упал.

Ненароком лапку

Сломал.

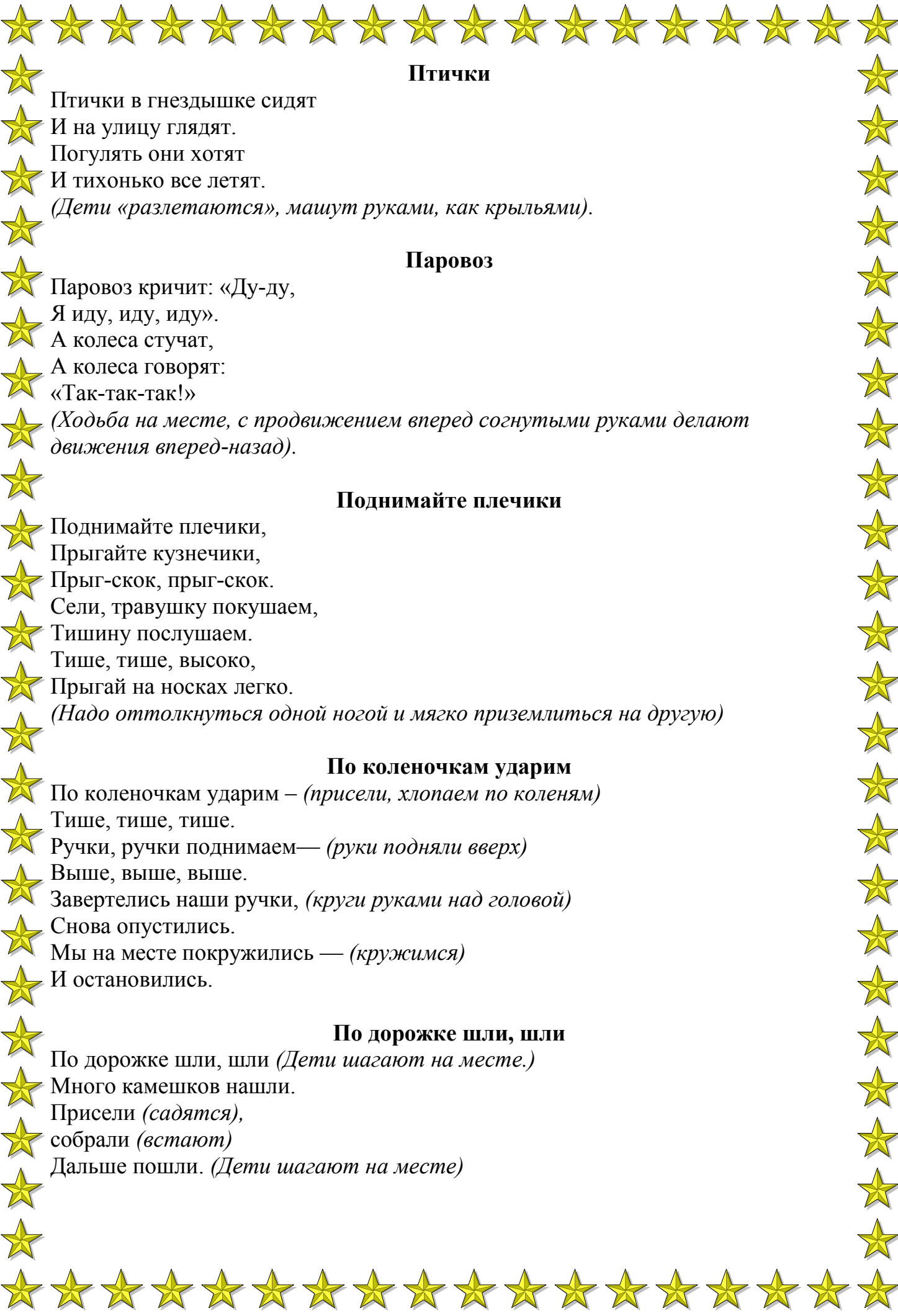
В городскую лавку

Сходил

И другую лапку

Купил.

На строки 1-3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.



Птички

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями).

Паровоз

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!»

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

Поднимайте плечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)

По коленочкам ударим

По коленочкам ударим – *(присели, хлопаем по коленям)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем — *(руки подняли вверх)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, *(круги руками над головой)*

Снова опустили.

Мы на месте покружились — *(кружимся)*

И остановились.

По дорожке шли, шли

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

Много камешков нашли.

Присели *(сидятся),*

собрали *(встают)*

Дальше пошли. *(Дети шагают на месте)*




По дорожке, по дорожке



По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*



Приплыли тучи дождевые



Приплыли тучи, дождевые *(шагаем на месте)*

Лей, дождь, лей. *(Хлопаем в ладоши)*

Дождинки пляшут как живые *(шагаем на месте)*

Пей, рожь, пей! *(Прыжки на месте)*

И рожь, склоняясь к земле зеленой *(шагаем на месте)*

Пьет, пьет, пьет. *(Хлопаем в ладоши)*

А дождик теплый, дождь неугомонный *(шагаем на месте)*

Льет, льет, льет. *(Прыжки на месте)*



Ручки поднимаем



Ручки поднимаем,

Ручки опускаем.

Ножками потопаем.

Ручками похлопаем

Птички прилетели

И тихонько сели.



Раз, два



Раз, два — выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.



Руки на пояс



Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели - все в полном порядке.





Раз, два, три

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть.

(Выполняем движения по тексту)

Раз, два – дружно встали

Раз, два – дружно встали, *(шагаем на месте)*

Руки прямо мы поставим. *(руки на поясе)*

Три, четыре – разведем, *(руки в стороны)*

Заниматься мы начнем. *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука, правая нога; правая рука - левая нога))*

С пятки станем на носок, *(поднялись на носочки, руки на поясе)*

Вправо, влево посмотрели, *(повороты головы влево - вправо)*

На носочки мы присели *(приседания)*

И как птички полетели. *(побежали по группе)*

Раз, два – выше голова, *(шагаем на месте)*

Три, четыре – руки шире! *(руки в стороны)*

Пять, шесть – тихо сесть! *(приседания)*

Солнце красное взойдет, *(встали, руки вверх)*

Утро красное придет. *(прыжки на месте)*

Раз, два, три, четыре

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)*

Руки ставим мы вразлет

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

Появился самолет. *(«полетели» как самолеты)*

Мах крылом туда-сюда, *(наклоны влево - вправо)*

Делай «раз» и делай «два». *(повороты влево - вправо)*

Раз и два, раз и два! *(хлопаем в ладоши)*

Руки в стороны держите, *(руки в стороны)*

Друг на друга посмотрите. *(повороты влево - вправо)*

Раз и два, раз и два! *(прыжки на месте)*





★ Опустили руки вниз, *(опустили руки)*
★ И на место все садись! *(сели на места)*



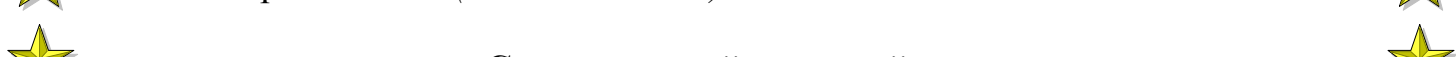
Спал цветок и вдруг проснулся

★ 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, влево, вправо)*
★ Солнце утром лишь проснется,
★ Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*



Скок-поскок

★ Скок-поскок, скок-поскок, *(прыжки на месте на двух ногах)*
★ Зайка прыгнул на пенек *(прыжки на месте на двух ногах)*
★ В барабан он громко бьет, *(шагаем на месте)*
★ В чехарду играть зовет. *(хлопаем в ладоши)*
★ Зайцу холодно сидеть, *(присели)*
★ Нужно лапочки погреть. *(хлопаем в ладоши)*
★ Лапки вверх, лапки вниз, *(руки вверх-вниз)*
★ На носочки подтянись. *(потянулись, подняли руки вверх)* Лапки ставим на бочок, *(руки на пояс)*
★ На носочках скок-скок-скок *(прыжки на месте на двух ногах)*
★ А затем вприсядку, *(приседаем)*
★ Чтоб не мерзли лапки. *(топаем ногами)*



Смотри скорей, который час

★ Смотри скорей, который час,
★ Тик-так, тик-так, тик-так. *(смотрим на часы на руке)*
★ Налево раз! Направо раз!
★ Мы тоже можем так.
★ Чтоб стать похожим на орла
★ И запугать собак,
★ петух расправил два крыла...
★ Мы тоже можем так. *(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их).*
★ Пастух в лесу трубит в рожок –
★ Пугается русак.
★ Сейчас он сделает прыжок...
★ Мы тоже можем так.
★ *(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте).*
★ Идет медведь, шумит в кустах,
★ Спускается в овраг...
★ На двух ногах, на двух руках.
★ Мы тоже можем так.
★ *(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую)*



Скачет шустрая синица

- Скачет шустрая синица, *(прыжки на месте на двух ногах)*
- Ей на месте не сидится, *(прыжки на месте палевой ного)*
- Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте на правой ного)*
- 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 ного)*
- Тири-тири, *(прыжки на месте на правой ного)*
- Тень-тень-тень! *(прыжки на месте на двух ногах)*

Скачет лягушонок

- Скачет лягушонок, *(хлопаем в ладоши)*
- Ква-ква-ква! *(прыжки на месте)*
- Плавает утенок, *(хлопаем в ладоши)*
- Кря-кря-кря! *(руки к груди – в стороны)*
- Прыгает козленок, *(хлопаем в ладоши)*
- Ме-ме-ме! *(руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево - право)*
- А за ним ягненок, *(хлопаем в ладоши)*
- Бе-бе-бе! *(приседаем)*
- Вот мы на зарядке, *(хлопаем в ладоши)*
- Раз-два-три! *(прыжки на месте)*
- Утром на площадке, *(хлопаем в ладоши)*
- Раз-два-три! *(ходьба на месте)*
- Все вокруг стараются, *(хлопаем в ладоши)*
- Спортом занимаются! *(прыжки на месте)*

Солнечные зайчики

- Солнечные зайчики.
- Солнечные зайчики играют на стене,
- Поманю их пальчиком,
- Пусть бегут ко мне
- Ну, лови, лови скорей!
- Вот, вот, вот – левей, левей!
- Убежал на потолок.
- (Дети ловят зайчика на стене. Учитель направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)*

Хомка-хомка, хомячок

- Хомка-хомка, хомячок,
- Полосатенький бочок.
- Хомка раненько встает,



★ Щеки моет, шейку трет.
★ Подметает хомка хату
★ И выходит на зарядку.
★ Раз, два, три, четыре, пять!
★ Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка).*

★ Точим, точим

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

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

★ Утром стрекоза проснулась

★ Утром стрекоза проснулась, *(«протираем глазки»)*
★ Потянулась, улыбнулась. *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх).*
★ Раз – росой она умылась, *(«умываемся»)*
★ Два – изящно покружилась, *(кружимся на месте)*
★ Три – нагнулась и присела, *(наклонились и присели)*
★ На четыре – полетела. *(«полетели» – машем руками, как крыльями)*
★ У реки остановилась, *(присели)*
★ Над водою закружилась. *(побежали по классу)*

★ У реки росла рябина

★ У реки росла рябина *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).*
★ А река текла, рябила *(повороты вправо, влево с плавными движениями рук).*
★ Посредине глубина *(наклоны вперед, руки прямые).*
★ Там гуляла ры-би-на *(приседы).*
★ Эта рыба – рыбий царь *(прыжки).*
★ Называется – пескарь *(ходьба на месте).*





Листопад



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

Дождь



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

Обуваемся



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

Снегопад



Белый снег, пушистый. (*Взмахи руками*).
В воздухе кружится (*Повороты вокруг себя*).
И на землю тихо
Падает, ложится. (*Опуститься на корточки*).

Машина- 1



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

Машина - 2





★ Завели машину: ш-ш-ш. (*Вращения руками перед грудью*).
★ Накачали шину: ш-ш-ш. (*"Насос"*).

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

★ Хлоп - топ

★ Мы ручками похлопаем:
★ Хлоп, хлоп, хлоп.
★ Мы ножками потопаем:
★ Топ, топ, топ.

★ Весенний дождь

★ Поутру надел на ножки
★ Дождь хрустальные сапожки. (*"Пробежать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти*).
★ Где наступит сапожок -
★ Там раскроется цветок. (*Похлопывать руки ладонями*).
★ От дождя травинки
★ Распрямляют спинки. (*Поглаживать руки ладонями*).

★ Солнышко

★ На носочки встанем,
★ Солнышко достанем.
★ До пяти считаем,
★ Руки поднимаем.

★ Радуга

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

★ Пароход

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

★ Потягушеньки

★ Потягушеньки моей душеньке.
★ Тянем ноженьки, тянем рученьки. (*Потягивание вверх, стопы приподнимаются на носки*).
★ Сон, скорей уходи, сила, приходи. (*Напряжение всех мышц, руки согнуты в*



Ля-ля-ля
Улыбнись, глазок, хоть один разок. (*Улыбка - мимическое движение*).

Звонок - 1

Вот раздается уже звонок,
Спешим скорее мы на урок.
Звенит звонок,
Начнем урок.

Звонок - 2

Колокольчика раздался звук живой.
Поиграть зовет он нас с тобой.

Прогулка

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем. (*Шагать на месте*).
Ля-ля-ля-ля, (*4 хлопка*).
По улице идем. (*Шаги на месте*).
Ля-ля-ля-ля, (*4 хлопка*).
Мы песенку поем. (*Шаги на месте*).

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*).

Птички

Птички прыгают, летают,
Птички весело поют,
Птички крошки собирают,
Птички зернышки клюют.
Перышки почистили,
Клювики почистили,
Дальше полетели
И на место сели.

Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети (*Шагать на месте*)

Ручки греют,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем. (*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту физкультминутки*).

Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:
опустить руки - поднять;
открыть рот - закрыть;
согнуть руки - распрямить и т. д.

Птички

Птички прыгают, летают. (*Машут руками и подпрыгивают*).
Птички крошки собирают. (*"Клюют"*).
Перышки почистили.
Клювики почистили. (*Погладить руки, носики*).
Птички летают, поют, (*Машут руками*).
Зернышки клюют. (*"Клюют"*).

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, (*"Надуть" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик*).
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки. (*Приседать, одна рука на поясе*).
Вот фарфоровые блюда,
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*).

Буратино

Буратино потянулся. (*Руки поднять вверх и потянуться на носочках*).
Раз - нагнулся, два - нагнулся. (*Наклоны влево и вправо*).
Руки в стороны развел, (*Развести руки в стороны*).
Ключик, видно, не нашел. (*Вращения руками перед грудью*).
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (*Руки поднять вверх и потянуться на носочках*).

Зарядка

Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Налесть три чре
И на месте поскакать - пять.

В лесу - 1

Мы шли-шли-шли,
Землянику слева нашли,
Сели, поели,
Опять пошли.
Мы шли-шли-шли,
Подберезовик справа нашли,
Взяли в корзинку,
Опять пошли.

В лесу - 2

Мы в лес пошли, топор нашли.
Дрова рубили:
- Ах! Ух! Ох! Их!
Руки - в замок, энергичные наклоны вперед.

Лиса

Лисонька - лиса бежала,
Хвостик в лапочках держала,
Чтобы хвост не замочить,
В лужицу не уронить.

Белка

Белка спрячется в дупле,
Не найти ее нигде.
*Наклоны вправо и влево,
прыжки на месте.*

Зайка

Зайка серый быстро скачет,
Словно мячик, словно мячик.
*Кисти согнуты перед грудью,
прыжки с продвижением вперед.*

Лягушки

Лягушки - квакушки совсем не спешат,
А учат они топтать веселых лягушат.
*Руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты.
Шаги на месте с высоким подниманием коленей.*

Движение

Я хожу, хожу, хожу,
Я на месте не сижу.
Я бегу, бегу, бегу,
Я без движенья не могу.



Три мишки



Старший мишенька шагает: топ - топ.

Ноги мишка поднимает: топ - топ. (*Топать ногами*).



Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп. (*Хлопки у правой и левой щеки*).



Младший мишка - торопыжка:

шлеп - шлеп - шлеп.



Шлепает по лужам мишка:

шлеп - шлеп - шлеп. (*Ударять ладонями по коленям*).



Движение



Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.



Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.



Повторяй за мной



Кто хочет быстрым стать

И время не терять,



Пусть за моей спиной

Все делает за мной.



Движенья рук и ног

Ты повторяй, дружок.



Я играю



Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (*Имитация удара ногой по мячу*).



Я играю в баскетбол, (*Имитация броска по кольцу*).

И, конечно, в волейбол. (*Имитация паса в волейболе*).



Смелый солдат



Знают все ребята,

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.



Знают все ребята,

Смелого солдата



Никогда не смогут победить.

Марш. Сгибание рук в локтях - "силачи".



Закаляемся



Я утром закаляюсь, (*Движения хлопанья по воде*).

Водичкой обливаюсь. (*Движения набрасывания на себя воды*).



Пусть тельце будет красненьким, (*Поглаживание рук*).

А ротик пусть зубастеньким. (*Улыбка*).





Пусть ручки будут чистыми, (*Имитация намыливания рук*).
А ножки будут быстрыми. (*Бег на месте*).



4 раза

Кружимся (4 раза). *Движение "волчок"*.
Топ-топ-топ (4 раза). *Движение "бег"*.
Ручками хлопаем (4 раза). *Движение "хлопушки" на каждую восьмую*.
Прыг-скок (4 раза). *Движение "зайка"*.



Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда детям рад. (*Хлопки на каждое слово*).
Беду в садике играть (*Разовый показ жеста "ку-ку"*).
И конструктор собирать, (*Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются*).
И игрушки за собой убирать. (*Рука двигается вправо-влево*).
Буду бойко танцевать (*Приседание*).
И лепить, и рисовать, (*Имитировать лепку, рисование*).
Буду песни каждый день напевать. (*Руки "замком" перед собой*).



Овощи

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



Наоборот

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:
опустить руки - поднять;
открыть рот - закрыть;
согнуть руки - распрямить и т. д.



На лыжах

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех. (*Дети машут руками перед собой*).



Дети все на лыжи встали
И по снегу побежали. (*Имитировать, как встают на лыжи и едут*)





Боровик

По дорожке шли, *(Маршировать)*.

боровик нашли.

Наклониться.

Боровик боровой

В мох укрылся с головой, *(Руки над головой в "замке")*.

Мы его пройти могли -

Хорошо, что тихо шли.

Ходьба на месте.

