

Физкультминутки

для младших дошкольников



Играем и развиваемся

Жизнь ребёнка – это игра, в которой он познаёт мир, учится, развивается и растёт.

Дошкольники быстро утомляются при физической и умственной нагрузке. Они отвлекаются, внимание их рассеивается. Снять напряжение помогут физминутки. Проведение физкультурных пауз в течение занятия в сопровождении рифмовок, стихов, счета имеет ряд преимуществ: стимулирует умственную деятельность, тренирует психические процессы и состояния (восприятие, память, внимание), способствует хорошему эмоциональному настрою, обеспечивает благодаря смене деятельности отдых.

Используйте во время занятий с детьми разнообразные по содержанию и приемам проведения физкультурные минутки, паузы активного отдыха.

Разработала воспитатель
МАДОУ г.Нижневартовска ДС
№ 46 «Кот в сапогах»
Елпашева Татьяна Николаевна

Магазин игрушки



Игрушки

По квартире бродит слон,
Спотыкаясь об игрушки,
Кверху поднял лапы слон,
На ковре машинки, пушки...
Отдыхать давно пора,
Спит хозяин на подушке,
На полу же до утра
Плачут жалобно игрушки

*Ходьба с высоким подниманием ног.
Встать, руки вверх.
Присесть руки в стороны.*

Присесть, ладони под щеку.

Встать, закрыть глаза ладонями.

Мой веселый, звонкий мяч...

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой –
Не угнаться за тобой!

Мячик

Раз, два, прыгай, мячик.
Раз, два, и мы поскачем.
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.

*Взмахивают правой ладонью, как будто
бьют по мячу.
Делают ритмичные прыжки на носочках.*

Медвежонок

Медвежонок Жак простужен-
Мед ему сегодня нужен.
Мед дадим ему на ужин,
Потому что с ним дружим.

*Идут по кругу, взявшись за руки.
Останавливаются и протягивают руки вперед.
Берутся за руки и идут по кругу.*

Пирамидка

Вот большая пирамидка,
И веселый мячик звонкий
Мягкий мишка косолапый,
Все живут в большой коробке.
Но когда ложусь я спать,
Начинают все играть.

Потянуться вверх.

Прыжки на месте.

Шаги на месте, на внешней стороне стопы.

Показать большой квадрат.

Руки под щеку, закрыть глаза.

Изобразить любое движение.

Неваляшки

Мы веселые милашки
Чудо – куклы, неваляшки,
Мы танцуем и поем
Очень весело живем

Руки на пояс раскачиваться в стороны.

Продолжать раскачиваться.

Приседание.

Прыжки на месте.

Кукла

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз!
А потом она танцует,
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись!

Поднимать и опускать руки вверх.

Повороты вокруг себя.

Наклоны вперед.

Части тела



Мы ладонь к глазам приставим

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо!

И еще через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Части тела

Мы топаем ногами, *Топают.*

Мы хлопаем руками, *Хлопают.*

Качаем головой, *Качают головой.*

Мы руки поднимаем, *Руки вверх.*

Потом их опускаем, *Руки вниз.*

Мы руки подаем *Руки в «замок».*

И бегаем кругом. *Покружиться на месте.*

Мы топаем ногами – топ – топ – оп . *Делают движения в соответствии с*

Мы хлопаем руками – хлоп - хлоп -хлоп! *текстом.*

Качаем головой – так – так – так!

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы за руки беремся и бегаем кругом.

Тома хлопать так умеет, *Делают движения в соответствии с текстом.*

Так – так – так – так!

Своих ручек не жалеет,

Так – так – так – так!

Тома топать так умеет,

Топ – топ – топ – топ!

Своих ножек не жалеет,

Топ – топ – топ – топ!

Ручками хлопает, Так – так – так – так!

Ножками топает,

Топ – топ – топ – топ!

Разминка

Ей вращаем вправо - влево.
А теперь руками крутим -
И для них разминка будет.
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим.
Повороты вправо - влево,
Плавно производим.
Наклоняемся легко,
Достаем руками пол.
Потянули плечи, спинки
А теперь конец разминке.

Вращение головой.

Вращение рук вперед и назад.

Руки вверх и в стороны.

Повороты влево и вправо.

Наклоны вперед.

Дети садятся на места.

Большой — маленький

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

*Дети выполняют движения
по тексту стихотворения.*

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

Дети идут шагом.

Прыгают на двух ногах.

Приседают на корточки.

Раз-два

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

*Дети выполняют движения
по тексту стихотворения.*

Туалетные принадлежности

Льется чистая водица...

Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем,
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
После вытремся посуше.
Голову чуть-чуть налево,
Голову чуть-чуть направо.
Голову опустим вниз
И тихонечко садись.

Слова текста сопровождаются действиями.

Зайка серый умывался,
Зайка в гости собирается.
Вымыл носик,
Вымыл хвостик.
Вымыл уши, вытер сухо
И поскакал.

Скачут и руками гладят лицо.

Потирают нос.

Потирают уши.

Скачут по кругу.

Прыг - скок, прыг – скок,
Мы присядем на горшок.
Мы поели, мы попили,
Про него чуть не забыли!
Послушные детишки

Прыгают на месте.

Приседают на стульчик.

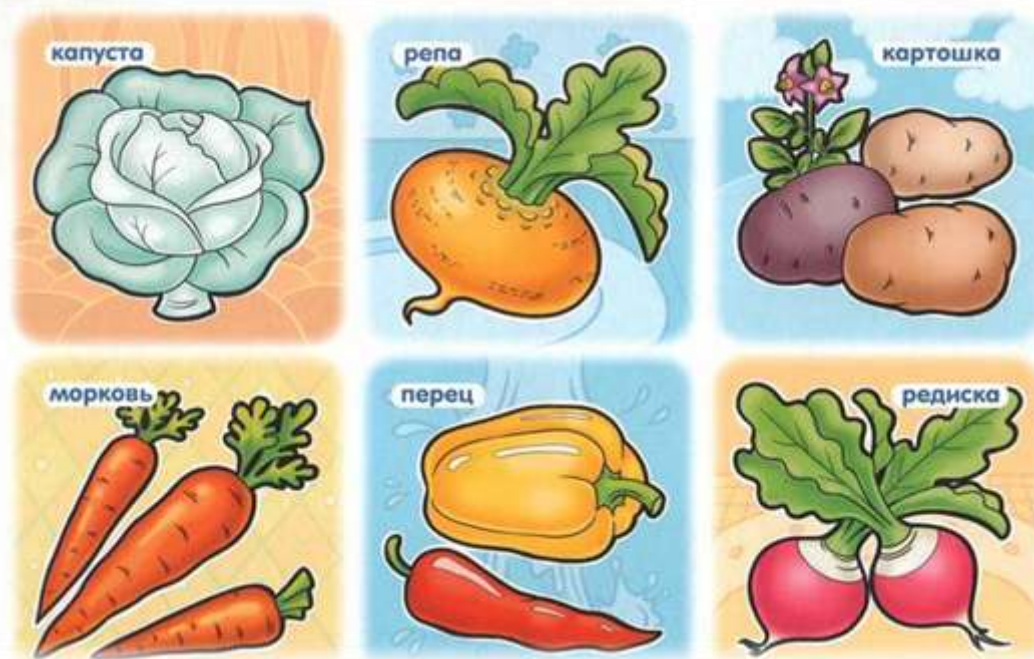
Делают вид, что кушают и пьют.

Бегут на горшок.

Садятся на горшок.

Сделают детишки:
«А-а-а» и «пись-пись-пись».
Только ты не торопись!

Овощи



Баклажан

Прибыл к нам из жарких стран
Вкусный овощ – баклажан,
С кустика его сорвём,
И на кухню отнесём.
Мы пожарим баклажаны
С помидорами, сметаной,
На тарелке подадим,
С удовольствием съедим!

Встать, руки от груди вперёд

Изобразить

Шаги с высоким поднятием ног

Изобразить действия у плиты

Присесть, изобразить

Горошина

По дороге Петя шел,
Он горошину нашел,
А горошина упала,
Покатилась и пропала.
Ох, ох, ох, ох!
Где-то вырастет горох.

Ходьба по залу.

Упор присев, встать.

Поворот туловища в сторону, руки в стороны.

Продолжаем поворот в другую сторону.

Качаем головой вправо и влево,

руки согнуты в локтях.

Овощи

Раз, два, три, четыре,
Дети овощи учили:

Ходьба на месте.

Прыжки на месте.

Лук, редиска, кабачок,
Хрен, морковь, чесночок

*Наклоны вправо-влево.
Хлопки в ладоши.*

Овощи

Как –то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг,
Обежали все вокруг.

Приседают несколько раз.

*Закрывают лицо руками.
Берутся за руки и идут по кругу.*

Морковь

Вот морковь – невеличка,
Из земли торчит косичка
Носа высунуть не смеет,
Под землей сидит, краснеет.

*Садятся на корточки.
Поворачивают голову вправо, влево.
Подпрыгивают и опять садятся.*



Фрукты

Абрикосы, груши, сливы,
И полезны, и красивы.
Кто же фрукты соберёт
На варенье, на компот?
Ну-ка, с ветки доставай
Небывалый урожай!

Встать, руки влево, вперёд, вправо.

Встать, пожать плечами, руки в стороны.

Изобразить .

Яблочко

На носочки я встаю,
Яблочко я достаю,
С яблочком бегу домой,
Мамочке подарок мой!

*Подняться на носки.
Руки вверх.
Бег на месте.
Хлопки в ладоши.*

Три яблока из сада
Ёжик притащил.
Самое румяное
Белке подарил.

*Идут по кругу.
Сгибаются и идут как ёжики.
Протягивают руки вперед.*

Осень добрая пришла,
Нам подарки принесла:
Яблоки душистые,
Персики пушистые,
Груши золотистые
Осень принесла.

*Идут по кругу.
Разводят руками в стороны.
Руки ставят на пояс,
делают повороты в стороны.
Разводят руки в стороны.
Хлопают в ладоши.*

Осень



Осень

Поля вокруг черны, пусты,
И стали жёлтыми кусты,
Деревья голые стоят,
Стал серым лес, стал мрачный сад,
И дождик льёт как из ведра,
Как будто в облаке дыра.

*Наклон вперёд, руки в стороны
поворот кругом.
Встать руки над головой.
Наклон вправо-влево.
Встать, махи прямыми руками.
Сверху вниз, очерчивая круг над головой*

| | |
|--|--|
| Входит осень в лес дремучий ног, Машет жёлтой кистью, Ветерок сгребаёт в кучу Золотые листья, И они, забывши ветки, Кружат по поляне... Осень стала на опушке В жёлтом сарафане. | <i>Шаги на месте с высоким подниманием ног, Встать, движения руками над головой вправо-влево Наклон вперёд, движения согнутыми в локтях руками к груди Поворот кругом, руки вверх Встать, руки в стороны</i> |
|--|--|

Листики.

| | |
|---|--|
| Мы листики осенние, На ветках мы сидим. Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели. | <i>Присесть. Легкий бег по кругу. Присесть. Легкий бег по кругу. Присесть.</i> |
|---|--|

Падают, падают листья

| | |
|---|---|
| Падают, падают листья В нашем саду листопад. Жёлтые, красные листья В воздухе вьются, летят. Птицы на юг улетають- Гуси, грачи, журавли. Вот уже последняя стая Крыльями машет в дали. | <i>Дети выполняют упражнение для пальчиков «Дождик». Кружатся с поднятыми руками. Выполняют упражнение для пальчиков «Птичка» Бегают по кругу на носочках, помахивая, отведенными в стороны, руками, словно крыльями.</i> |
|---|---|

Осень

| | |
|---|--|
| Вдруг закрыли небо тучи, Начал капать дождь колючий. Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть. Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги. | <i>Поднимаются на носочки, Поднимают вверх руки. Приседают, держат руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</i> |
|---|--|

Дождик

Дождик, дождик кап – кап – кап, *Кружатся, подняв руки вверх.*
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять – *Идут по кругу.*
Наденем мы сапожки

Осень

Листья клена пожелтели. *Поднимают руки вверх, покачивают руками.*
В страны юга улетели *«Летают» по кругу.*
Быстрокрылые стрижи.

Платье

Это платье для Наташи – *Повороты туловищем вправо, влево.*
Красные горошины. *Прыжки на месте.*
А на платье два кармашка, Рисуют на животе два кармашка.
Спрячем в них ладошки. Прикладывают обе ладошки к животу.

Шуба

Настя, Настенька, *Тихо кружатся.*
Шуба красненька. *Руки на поясе, повороты туловищем*
вправо, влево.
Шапка бобровая, *Хлопают руками над головой.*
Сама черноброва. *Прыжки на месте.*



Сапожки

Нарядили ножки в новые сапожки,
поочерёдно

Выставляем носочки

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Ходьба на месте

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

Топот на месте

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

Прыжки на месте

Папа в сапожках:

Высоко поднимают ноги идут по кругу.

Топ-топ-топ!

Мамочка в сапожках:

Невысоко поднимают ноги.

Шлёп- шлёп-шлёп.

Приседают на корточки и показывают на ноги.

А я, детка-крошка,

В маленьких сапожках

Быстро по дорожке:

Бегут на носочках.

Топ-топ-топ!

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ



Конь

Конь меня в дорогу ждёт,
Бьёт копытом у ворот,
На ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой,
Быстро на седло вскочу,
Не поеду - полечу,
Цок - цок - цок,
Цок - цок - цок,
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой.

*Руки за спиной сцеплены в замок.
Ритмичные поочередные поднимания
согнутых в коленях ног
Покачивания головой,
затем наклоны в стороны.
Подскоки на месте.*

Руки полусогнуты в локтях перед собой.

Подскоки на месте.

Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек,
Видит пирога кусочек.
Под крыльцо залез и съел,
Развалился, засопел.

*Медленный бег на месте.
Наклон вперед, руки в стороны.
Присесть, руки ко рту.
Руки в стороны, голову на бок.*

Корова

«Му-му-му! - мычит корова.
Забадаю Катю с Вовой.

Вы не пьёте молоко?
Убегайте далеко!»

*Идут по кругу, сделав «рога».
Поворачиваются к друг к другу,
делают повороты головой.
Ставят руки на пояс, делают сердитое лицо,
Разбегаются.*

Домашние птицы



Гуси ходят по утру
Вперевадку по двору,
Беспокоятся, кричат,
Не найдут никак гусят.
Чёрный ворон прилетел,
На забор высокий сел:
«В речке выводок гусей,
Им вода всего милей!»

*Наклон вперёд, руки назад,
изобразить гусиную походку.
Встать, изобразить повороты кругом.*

Встать, махи руками, присесть

Наклоны вперёд, изобразить движение пловца.

Как у наших у ворот
Как у наших у ворот,
Петух зернышки клюет,
Петух зернышки клюет,
К себе курочек зовет.

*Ходьба на месте.
Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.*

Гуси серые
Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.

*Взмахи руками в стороны.
Приседания.
Ходьба, наклоны.
Бег и ходьба.*



Курочка Ряба

Мышка быстренько бежала
Мышка хвостиком виляла
Ой, яичко уронила
Посмотрите-ка, разбила .
руках.

*Бег на месте.
Имитация движения.
Наклониться, «поднять яичко».
Показать « яичко» на вытянутых*

Репка

Вот мы репку посадили,
И водой ее полили.
А теперь ее потянем
И из репы кашу сварим
И будем мы от репки здоровые и крепкие!

*Наклониться.
Имитация движения.
Имитация движения.
Имитация еды.
Показать «силу».*

Колобок

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,
круговые движения влево - вправо.
Доставала из печи
Ни пирог, ни калачи,
Как поставила на стол,
Он от бабушки ушел.
Кто же бегаёт без ног?
Это желтый колобок!

*Руки сцеплены в замок,
Руки вверх, в стороны, вниз.
Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.
Приседания.
Прыжки.
Хлопки в ладоши.*

Сказка

Маленький мальчик в маленьком море
На маленькой лодке плыл.
Маленький ветер по маленьким волнам,
Лодку гонит вперед.

*Присесть, выполнять
руками движения пловца
Встать, наклоны вправо –*

,
К маленькой пристани в маленький город
Мальчик приплыл на конец,
Маленький парус спущен на мачте,
вместе
И маленькой сказке конец.

*влево наклон вперёд
Присесть, движения пловца,
Руки перед грудью, ладони
Наклон вперед, присесть*

Три медведя

Три медведя шли домой:
Папа был большой-большой,
Мама с ним - поменьше ростом,
А сыночек просто крошка,
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.

*Дети идут как медведи.
Поднимают руки вверх.
Руки на уровне груди, вытянуты вперед.
Садятся на корточки.*

Встают и имитируют игру на погремушках.

Зима



Зима

Мы сегодня на горе,
Ну а горка во дворе,
Руки в стороны
Кто на санках,

Встать, руки вверх.

Изобразить.

Кто на лыжах,
Кто подальше ,
Кто поближе,
В горку мчимся мы бегом,
Ну а с горки – кувырком.
перед грудью.

Изобразить.
Наклон вперед, руки вперед.
Встать, руки к груди.
Бег на месте.
Присесть, согнутые в локтях руки вращать

Зимой

Мы погреемся немножко,
Мы похлопаем в ладошки,
Ножками потопаем
И себя похлопаем.

Натираем плечи.
Хлопаем в ладоши.
Топаем на месте.
Хлопаем по коленям.

Выпал беленький снежок...

Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем!
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
Мы похлопаем, мы похлопаем!

Дети стоят в кругу, держась за руки.
Топают ногами.

Хлопают в ладоши.

Зимние забавы

Как интересно нам зимой!
На санках едем мы гурьбой,
Потом в снежки мы поиграем,
Все дружно лыжи одеваем,
Потом все встали на коньки,
Зимой веселые деньки!

Показывают большим пальцем вверх.
Имитируют катание на санках.
Имитируют лепку и бросание снежков.
«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут».
Изображают катание на коньках.
Показывают большим пальцем вверх.

Гуляют дети

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
Ручки, ручки согревают,
Ручки, ручки потирают
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко: тот-топ-топ.
Нам мороз не страшен,
Вот как мы теперь попляшем.

Ходьба на месте.
Ребенок потирает руку об руку.
Топают ножками.
Приплясывает.

"Новый год"



Новый год

У всех Новый год,
И у нас Новый год.

*Делают шаг с притопом и одновременно хлопают
в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в
левую.*

Возле ёлочки зелёной хоровод, хоровод.

К нам пришёл Дед Мороз. *Делают лёгкие наклоны головой в разные
стороны, как бы сообщая друг другу эту
новость.*

И конфет нам принёс! *Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.*

Он добрый у нас,
Он весёлый у нас,— *Делают шаг с притопом, одновременно хлопают.*

Возле ёлочки зелёной

Сам пошел с нами в пляс. *Шагаем на месте.*

Ёлка.

Наша ёлка велика,

Наша ёлка высока.

Выше мамы, выше папы,

Достаёт до потолка.

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Круговое движение руками.

Встать на носочки.

Присесть и встать на носочки.

Потянуться.

Елка

Горит огнями елочка, под нею тени синие,
Колючие иголки, как будто в белом инее.
вниз.

Огни на елке яркие повсюду зажигаются.

Во всех домах, по всей стране ребята улыбаются

*Поднимаем руки вверх.
Опускаем через стороны,*

Наклоны вправо, влево.

Ходьба на месте, улыбка.

Птицы



Дятел к дереву летит,
Он в сосне дупло долбит.
Раздаётся стук в бору,
Лечит пёстрый друг кору,
Не страшна ему смола.
Дятлу-доктору хвала!

Трясогузка, трясогузка,
Полосатенькая блузка!
Я тебя всю зиму жду,
Поживи в моём саду
И за ставенкой резной
Свей гнездо своё весной.

*Встать, махи руками
Изобразить*

Хлопки над головой

Присесть, хлопки перед собой

*Встать, махи перед грудью
прямыми руки вверх-вниз.*

Присесть, руки в стороны, к груди

Встать, круговые движения руками перед грудью

Лебеди

Лебеди летят,

Крыльями машут,
амплитудой.

Плавные движения руками с большой

Прогнулись над водой,

Качают головой,

Наклоны вперед, прогнувшись.

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся *Приседания.*

Птички

Птички полетели,

Имитация движений.

Крыльями махали.

На деревья сели,

Сели на корточки.

Вместе отдыхали.

Животные и птицы

Раз лягушонок купался под тиной

Наклон вперед, изобразить

И заболел настоящей ангиной.

Цапля к больному приходит с утра:

«Здравствуйте, милый, а я медсестра,

Ваша ангина пройдет в тот же миг,

Если вы прыгнете мне на язык...»

Тут же забыв про таблетки и капли,

Наш лягушонок умчался от цапли.

подниманием ног.

Движение пловца

Присесть, ладони к горлу

Ходьба с высоким подниманием ног,

Встать на одну ногу,

другую согнуть в колене.

Наклон вперед, рот открыть,

ладони к горлу.

Бег на месте с высоким

Дикие животные



Заяц

Заяц скачет от лисы,
Хвост дрожит, дрожат усы.
Сосны встали на пути,
От погони не уйти.
Где спасение в бору?
Прыгнул к ёжику в нору.

*Изобразить прыжки, дрожь
Встать, руки перед собой,
Присесть, руки вниз.
Поворот кругом
Прыжок, присесть*

Зайки

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали,
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Трясутся от страха.

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать.
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов.
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах.
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы!

Ходьба на месте.

Прыжки на месте.

Ходьба на месте.

Дети садятся.

Зайка

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упали, упали,
Полежи и отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!

*Прыжки на двух ногах,
поджав руки к груди.
Присесть на корточки – отдохнуть.
Снова прыжки на двух ножках.*

Белки.

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко!
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке.

Прыжки на месте.

Прыжки на одной ножке.

Как у наших у зверят...

Как у наших у зверят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
А устали ножки, хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.
А потом в присядочку
Пляшут звери рядышком.
А как пустятся бежать -
Никому их не догнать.

Хлопки в ладоши.

Топают ногами.

Хлопают в ладоши.

Приседания.

Бег на месте или по залу.

Зайка серенький сидит...

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал.

*Дети показывают «ушки» зайца руками.
Показывают: холодно,
и трут ладонями рук друг о друга.
Встают, показывают, что холодно.
Скачут.*

Разбегаются.

Мишка косолапый...

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенку поет.

Шишка отскочила – прямо мишке в лоб.
Мишка рассердился и ногою топ!
Делают движения в соответствии с текстом.

Лиса

Лисонька по лесу шла
Хвостиком снежок мела.
А когда проголодалась,
За добычею помчалась.

*Ходьба на месте.
Подражание помахиванию хвостом.
Поглаживание живота.
Бег на месте.*

Лисята

Шли лисята по дорожке
стороне ладони.

И увидели серёжки,
Не золотые, новые,
отрицательно крутя головой.

А легкие, ольховые.

*Пальцы имитируют ходьбу по тыльной
Массируют мочки ушей.
Продолжают массировать мочки ушей,
Разводят в стороны руки, ладонями кверху).*

Хомячок

Хомка-хомка. Хомячок
Полосатенький бочок
Вместе с солнышком встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

Делают движения в соответствии с текстом.

Транспорт



Едем-едем мы домой.

Едем-едем мы домой
На машине легковой
Въехали на горку: хлоп,
Колесо спустилось: стоп.

Движения имитирующие поворот руля.

*Руки вверх, хлопок над головой.
Руки через стороны вниз, присесть.*

Самолёты.

Самолёты загудели
Самолёты полетели
На полянку тихо сели
Да и снова полетели.

*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.
Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо.
Присесть, руки к коленям.*

Загудел паровоз..

Загудел паровоз
и вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу,
Далеко их укачу.
убыстрясь.

*Дети встают и читают первую строчку.
Потом кладут руки на плечи (пояс)
впереди стоящему. Произнося слова начинают
движение по залу сначала медленно, а затем*

Машины

На улице нашей
Машины, машины.
Машины малютки,
Машины большие.
Спешат грузовые,
Фырчат легковые.
Торопятся, мчатся,
Как будто живые.
— Эй, машины, полный ход,
Я — примерный пешеход:
Торопиться не люблю,
Вам дорогу уступлю.

Шагают на месте.

*Имитируем
Руль.*

Прыжки на месте

Бег на месте.

Хлопки в ладоши.

Ходьба на месте.

Чтоб поехать на машине
Накачать нам надо шины.
В бензобак нальем бензин
И поедem в магазин.

Имитация движения со звуком ш-ш-ш.

Имитация движения.

«Поездить» по комнате.

Семья



Мамочка, мамуля,
Так тебя люблю я.
Я платок тебе дарю,
Вот как я тебя люблю.

*Идут по кругу, взявшись за руки.
Останавливаются прижимают руки к груди.
Протягивают руки вперёд.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

Дом



Строим дом

Стук-стук молотком,
Строим, строим новый дом.
Ты, пила, пили быстрее,
Домик строим для людей.

*Имитация молотка
Ходьба на месте
Имитация пилы
Прыжки на месте*

По дороге мы идём.
Путь далёк. Далёк наш дом.
Жаркий день. Сядем в тень.
Мы под дубом посидим.
Мы под дубом по лежим.
Полежим, отдохнём.
Потом дальше пойдём.

Идут по кругу.

*Руки поднимают вверх
и приседают на корточки.
Ложатся на ковёр.*

Встают и идут по кругу.

Едем, едем мы домой,
На машине грузовой.
Ворота отворяй,
И гостей принимай!

*Идут по группе держат
воображаемый руль.
Останавливаются и бибикают.
Едут дальше.*

Мебель



Взяла Танечка тетрадь,
Сказала: «Руду рисовать
Нарисую я салфеточку,
Положу на табуреточку...
Нарисую самовар,
Из – под крышки валит пар».

*Соединяют и раскладывают ладони,
как книжку, идут по кругу.
Рисуют пальцами в воздухе.
Хлопают в ладоши.
Прыгают на месте.
Разводят руками в стороны и
приседают.*

В кроватке котик будет спать,

*Делают повороты туловищем
вправо, влево.*

А в кресле, милый, отдыхать!
В гостях не так, как на рогожке,
Как спят всегда другие кошки!

*Приседают на корточки.
Делают повороты туловищем
вправо, влево.
Ложатся на пол, свернувшись
калачиком.*

Я гуляю по квартире,
Я уселась на диван,
Стул к столу поставила...
Всех играть заставила.

*Ходят по кругу.
Приседают на корточки.
Делают повороты туловищем.
Делают прыжки на месте.*

Посуда



Моем чашку, моем кружку,
Ставим высоко на сушку.
Ой! Упала чашка с полки,
Будем собирать осколки.

*Встать, круговые движения
правой рукой перед грудью
Встать на цыпочки, руки вверх
Наклон вперед, руки вниз
Присесть, изобразить*

Посуда

Девочка Иринка порядок наводила,
Девочка Иринка кукле говорила:
«Салфетки должны быть в салфетнице,

*«Подметают»
Грозят пальцем друг другу.
Плавно поднимают
и опускают руки.*

Масло должно быть в маслёнке,

*Делают повороты туловищем,
вправо, влево.*

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль?
Ну конечно в солонке!»

*Хлопок в ладоши.
Разбегаются в разные стороны.*

Помощники

Посуду моет наш Антошка,
Моем вилку, чашку ложку.
Вымыл блюдце и стакан,
И закрыл покрепче кран.

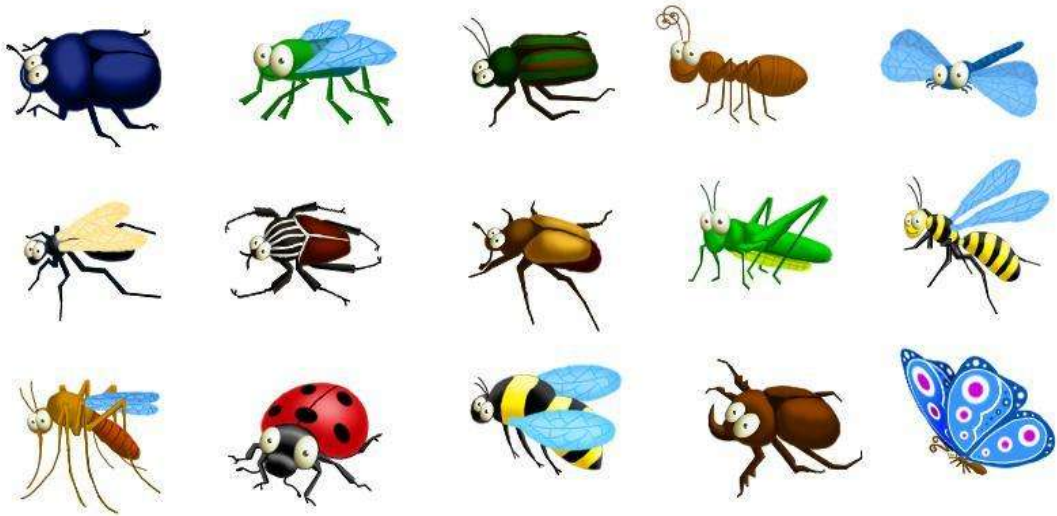
*Делаем движение словно моем посуду.
Хлопаем в ладоши на каждое название.
Разбегаются в разные стороны.*

Весна



Снег чернеет на полянке,
*Наклон вперед, руки вперед, ладони к щекам, удивлённое
Покачивание головой*
Солнце дольше, ярче светит,
Встать на цыпочки, руки вверх
Время класть на полку санки
Потянуться вверх, изобразить
И сбивать сосульки детям.
Изобразить
Встань, природа, ото сна,
Присесть, встать
К нам идёт сама весна!
Шаги на месте с высоким подниманием ног

Насекомые



Молодой лохматый шмель!
Разбудил тебя апрель.
Ты летаешь и жужжишь,
Над поляною кружишь,
Сядешь на большой цветок,
Будешь пить душистый сок.

*Присесть, встать
руки в стороны, махи вверх-вниз*

Поворот кругом, махи руками

Присесть, изобразить

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел,
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

*Туловище вправо, влево.
Туловище вперед, назад.
Руки вверх, потянуться.*

Покружиться.

Прыгайте, кузнечики...

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали.
прислушиваясь.
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко.

*Поднимать плечи вверх.
Подпрыгивать на двух ногах.*

*Присесть на корточки, имитируя движения.
Приставить руку к уху, как бы*

Дети выполняют движения согласно тексту.

Жук

На лужайке, по ромашкам

*Полуприседая, вставая, взмахи кистями рук,
согнутых в стороны.*

Жук летал в цветной рубашке:

Жу-жу-жу, жу-жу-жу.

*Поворот переступанием на носках вправо,
полуприсед, шевеля пальчиками.*

То же в другую сторону.

Я с ромашками дружу.

Тихо на ветру качаюсь,

Наклоны туловища вправо-влево.

Низко, низко наклоняюсь.

Круговые движения туловища вправо,

*руки на пояс. Повторить еще раз все и выполнить круговое движение в
другую сторону.*

Цветы



Как прохладно в чаще еловой,
Я цветы в охапке несусь,

*Ходьба на месте с высокими
поднимание ног, руки к груди*

Одуванчик белоголовый,
Хорошо ли тебе в лесу?
цветка

Присесть, изобразить рассматривание

Над тобою ветер гуляет,
И стрекозы кружат, звеня,
И летят пушинки, сверкая, на цветы, на траву, на меня.

*Встать, руки вверх, наклоны вправо – влево
Поворот кругом*

Махи руками над головой

Лето



Вот и наступило лето,
Солнцем вся земля согрета.
Мы на пляже загораем,
Землянику собираем,
Ловко плаваем в реке,
Спим, свернувшись, в гамаке.

*Встать, руки вверх, в стороны
Поворот кругом
Встать, руки за голову
Присесть, изобразить
Изобразить
Присесть, ладони под щеку*

Солнце

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.
Руки в стороны потом
Мы пошире разведем.
Мы закончили разминку.
Отдыхайте, ручки, спинка.

Потягивания – руки вверх.

Потягивания – руки в стороны.

Радуга

Вот так радуга-дуга,
Высока и широка
Но нельзя её потрогать
Потому что далека!

*Поднимают руки над головой,
разводят полукругом, изображая радугу.
Отрицательно качают головой
и указательными пальцами обеих рук.
Высоко поднимают руки над головой,
поднимаясь на носочки.*

Деревья



Мы у нашего крыльца
Посадили деревца:
Две берёзки – тонконожки
Встали рядом у дорожки,
Три красивые рябинки
К солнцу вытянули спинки,
Две берёзоньки соседки
Поднимают ручки – ветки,
Ёлка тоже подрастает, только ветки опускает.

Присесть, изобразить.

Встать, руки по швам.

Встать на цыпочки, руки вверх.

Руки в стороны поднять.

Руки в стороны, опустить.

Деревцо

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо,
Ветерок все тише-тише -
Деревцо все выше-выше,

Движения руками к себе.

Покачивания поднятыми руками.

Постепенное приседание.

Встать, потянуться на носочках.

Клен

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

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Грибы



Подосиновик красивый
Примостился под осиною,

*Наклон вперед, руки вперед,
в стороны (раздвигаем ветки).*

Подберёзовик несмелый
Вырос под берёзой белой,
И под ёлкой шляпку вижу,
Видно, там «подъельник» рыжий.
Только я ошиблась тут,
Гриб-то рыжиком зовут!

Присесть, рассматриваем гриб.

Встать, наклон, руки вниз.

*Встать, развести руки в стороны,
пожать плечами.*

Грибок

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
Положил их в кузовок

Ходьба на месте.

Наклоны корпуса вперед.

Ягода



Там на горке, погляди-ка,
Покраснела земляника,
За одною наклонились,
Сразу десять увидали,
Приседали, не ленились
И все ягоды собрали...
Что же кружечки пусты?
Очень ягоды вкусны!

Встать, указать руками вдаль

Наклон, руки к щекам (удивляемся)

Присесть, изобразить сбор ягод

Встать, пожать плечами, руки к груди

Морские животные



На снегу лежит тюлень,
Двигаться тюленю лень,

Присесть, левая нога в сторону, правая рука в сторону

У ленивого растяпы

Превратились ласты в лапы,

Встать, руки перед грудью, изобразить движение

пловца

Коль тюлень замёрзнет, с ходу

В ледяную прыгнет воду!

Слегка присесть, изобразить прыжок в воду

Геометрические формы

Круглое солнце светит над нами,

Встать, руками очерчивать круг над головой

Лужиц круги обегаю кругами,

наклон вперёд, руками

очерчивать круг внизу

Камешек круглый в речку бросаю,

Изобразить

Много кругов на воде сосчитаю!

Наклон вперёд, руками очерчивать круги перед собой