

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 393 комбинированного вида «Росток»


Воспитатель: Безбородова Татьяна Сергеевна


Картотека физминуток по лексическим темам




Блок №1 «Здравствуй, детский сад»


Тема «Детский сад»

| ДЕЛАЙ, КАК Я... | |
|--|--|
| <p>Вверх ладошки! Хлоп, хлоп! По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай По бокам себя пошлепай! Можем хлопнуть за спиной! Хлоп, хлоп! Хлопаем перед собой! Хлоп, хлоп! Вправо можем! Влево можем! И крест накрест руки сложим. Левой ручкой – по плечу, Правой ручкой – покручу, На носочки и на пятки, Вот и кончилась зарядка.</p> | <p><i>Имитировать движения</i></p>  |

| ЗАРЯДКА | |
|--|---|
| <p>Раз - подняться, подтянуться Два - согнуться, разогнуться Три - в ладоши три хлопка, головой три кивка. На четыре - ноги шире. Пять - руками помахать Шесть - за стол тихонько сесть.</p> | <p><i>Дети имитируют все движения</i></p>  |


| ДНИ НЕДЕЛИ | |
|---|--|
| <p>В понедельник я купался, А во вторник — рисовал. В среду долго умывался, А в четверг в футбол играл. В пятницу я прыгал, бегал, Очень долго танцевал. А в субботу, воскресенье Целый день я отдыхал.</p> | <p><i>Изображаем плавание. Изображаем рисование. Умываемся. Бег на месте. Прыгаем. Кружимся на месте. Хлопки в ладоши. Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.</i></p>  |

Тема: «Игрушки»


| ВАНЬКА-ВСТАНЬКА | |  |
|---|--|---|
| Ванька-встанька, ванька-встанька, Приседай-ка, приседай-ка. Будь послушен, ишь какой! Нам не справиться с тобой. | <i>Прыжки на месте</i> <i>Приседания.</i> <i>Грозим пальчиком</i> <i>Хлопки в ладоши.</i> | |

Блок №2 «Осень»


Тема: «Овощи»


| ПРЯТКИ | |  |
|---|--|--|
| Как-то вечером на грядке Репа, свекла, редька, лук Поиграть решили в прятки, Но сначала встали в круг. Рассчитались четко тут же: Раз, два, три, четыре, пять. Прячься лучше, прячься глубже, Ну а ты иди искать. | <i>Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре на корточках сидит водящий с завязанными глазами.</i> <i>Останавливаются, крутят водящего.</i> <i>Разбегаются, приседают, водящий их ищет.</i> | |


Тема: «Фрукты»

| КОМПОТ | |  |
|---|--|---|
| Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Вот. Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим, сахарок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ. | <i>Маршировать на месте.</i> <i>Показать руками - "много".</i> <i>Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают .</i> <i>Повернуться вокруг себя</i> <i>Хлопать в ладоши.</i> | |


Тема «Грибы, ягоды»

| А В ЛЕСУ РАСТЁТ ЧЕРНИКА | | |
|---|--|---|
| А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. | <i>Приседания</i> <i>Ходьба на месте.</i> |  |

| БОРОВИК | | |
|--|--|---|
| По дорожке шли, Боровик нашли. Боровик боровой В мох укрылся с головой, Мы его пройти могли – Хорошо, что тихо шли. | <i>Маршировать</i> <i>Наклониться.</i> <i>Руки над головой в "замке".</i> <i>Ходьба на месте.</i> |  |

| ЗА ГРИБАМИ | | |
|---|--|--|
| Все зверушки на опушке ищут грузди и волнушки. Белочки скакали – рыжики срывали. Лисички бежали – лисички собирали. Скакали зайчатки – собирали опятки. Медведь проходил – мухомор раздавил. | <i>По кругу, с наклонами влево- вправо.</i> <i>Далее имитация движений.</i> |  |

Тема «Приметы осени»

| ОСЕНЬ У ПОРОГА | | |
|--|--|---|
| Под ногами шелестят Желтые листочки. Отцвели и засыхают Поздние цветочки. Улетают птичьи стаи, Дальняя дорога. В разноцветном сарафане Осень у порога | <i>Идём, как бы разбрасывая листья ногами</i> <i>Присели и хлопаем ладонями по полу</i> <i>Машем руками «крылья»</i> <i>Потянулись вверх на носочках</i> <i>Кружимся</i> |  |

ДОЖДЬ

Капля - раз, капля - два,
Очень медленно сперва,
Стали капли поспешать,
Капля каплю догонять.
Кап-кап, кап-кап.
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем.

*Хлопки руками по коленям на
каждое слово, сначала
медленно.
Хлопки руками чаще.
Свободные движения пальчика
ми.
Соединить руки над головой.*



Тема «Деревья»

ЁЛКА

Посмотри, на ёлке –
Острые иголки!
И зимой и летом
Ёлка так одета!

*Поднимают руки вверх и
соединяют ладони над головой,
показывая макушку ёлки
Ритмично взмахивают перед
собой указательными
пальчиками.
Ставят руки на пояс и
поворачиваются вправо – влево.*



ВЕТЕР И ЛИСТЬЯ

Ветер по лесу летал,
ветер листики считал
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
ветер бросил на тропинку.
Ветер по лесу кружил,
Ветер с листьями дружил.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
ветер кружит над
тропинкой.

*Дети бегут по кругу на
носочках и взмахивают руками.
Встают лицом в круг,
загибают по одному пальцу на
обеих руках на каждую строку.
Опускают руки, приседают.
Снова бегут по кругу на
носочках и взмахивают руками.
Встают лицом в круг,
загибают по одному пальцу на
обеих руках на каждую строку.
Кружатся на носочках на
месте.*



ЛИСТОПАД

Ветер с листьями играет.
То поднимет, то бросает.

Кружит в вальсе листопад
Поздней осени наряд.
На ветвях берёзки белой

Три листочка уцелело.
Количество листочков,
каждый раз изменяйте.

*Вытягиваем руки вперёд и
делаем взмахи из стороны в
сторону.
Кружимся.
Покачали из стороны в
сторону, вытянутыми вверх
руками.
Поднимаем три листочка*



Тема «Хлеб»

КТО НАМ ХЛЕБ ИСПЁК?

Булка колосом росла,
Зерном под жерновом была.
А в печи её испёк
Добрый мастер – хлебопёк!

*Дети поднимают руки вверх,
покачивают ими вправо-влево.
Имитируют движения
жерновов.
Хлопают одной округлённой
ладошкой по другой.
Показывают «поднос».*



Блок №3 «Животные»

Тема «Домашние животные»

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

«М у – у - у», - коровушка
мычит,
Слепней, мошек отгоняя.

«Гав – гав - гав», - залаял
пёс,
Выше хвост свой поднимая
«Мяу-мяу», - кошка плачет,
Мышку в норку загоняя,
«Ме – е – е - е», - заблеяла
коза, «Забодаю, забодаю».

*Кисти рук приставить к
голове, выдвинув указательные
пальцы, наклоны головой в
стороны.*

*Руки назад, соединить кисти,
подняв ладони вверх.*

*Руки перед грудью, движения
вперёд – назад.*

*Руки согнуть в локтях,
вытянуть указательный палец
и мизинец, выдвигая
одновременно руки вперёд*



ЩЕНОК

Бегал по двору щенок,
Видит пирога кусок.
Под крыльцо залез и съел,
Завалился, засопел.

Дети имитируют все движения



БЫЧОК

Маленький бычок,
Желтенький бочок,
Ножками ступает,
Головой мотает.
-Где же стадо? Му-у-у
Скучно одному-у-у-!

*Присели,
Наклоны в сторону.
Топаем.
Мотаем головой.
Поворот туловища направо,
правую, прямую руку в сторону,
затем налево и левую руку в
сторону.*



КОТИЩЕ

У нашего котищи. Желтые
глазищи.
У нашего котищи. Длинные
усищи.
У нашего котищи. Острые
когтищи.
У нашего котищи. Умные
мыслищи.
Моется котище
С каждым днём всё чище,
Отмывая мордочку
От остатков пищи.
Вечером охотиться
В чулане за мышами.
И играет в ладошки
С пушистыми котами.

*Показать, какие глазищи у
кота
Показать, какие длинные усы у
кота
Показать, острые цапки-
царапки
движения от головы вверх
Показать, как кот умывается-
трём кисти рук, а затем щёки

Крадущиеся шаги на носках

Хлопки в ладоши.*



Тема: «Дикие животные»

ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕРЯТА

Зайка скачет по кусточкам,
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам,
Гриб несет бельчатам-
деткам.
Ходит мишка косолапый,
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек
Катится колючий ежик

*Скачут на двух ногах, сделав
«ушки» из ладоней.
Прыгают, согнув руки перед
грудью.

Идут вперевалку.

Двигаются в полуприседе,
сделав круглые спинки.*



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.



ЗАЙЧИКИ

Жили-были зайчики
На лесной опушке.
Жили-были зайчики
В беленькой избушке.
Мыли свои ушки
Мыли свои лапочки,

Наряжались зайчики,

Надевали тапочки.

*Подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены
Соединили руки над головой «домик»
Изображаем как моем уши
Потираем правой рукой левую и наоборот
Приседаем с поворотами в сторону, руки на пояс
Поочередно вытягиваем вперед и ставим на пятку то левую, то правую ногу.*



НА ВОДОПОЙ

Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал лосенок,
За мамой-лисицей крался лисенок,
За мамой-ежихой катился ежонок,
За мамой-медведицей шел медвежонок,
За мамой-белкой скакали бельчата,
За мамой-зайчихой — косые зайчата,
Волчица вела за собою волчат.
Все мамы и дети напиться хотят.

Дети идут по кругу друг за другом.

Идут, громко топя.

Идут крадучись.

Передвигаются в неглубоком приседе.

Идут вперевалку.

Скачут на носочках, согнув руки перед грудью.

Скачут, сделав «ушки» из ладоней.

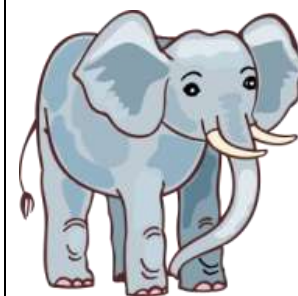
Идут на четвереньках.

Останавливаются.



Тема: «Животные жарких и холодных стран»

| У ЖИРАФОВ | |
|--|--|
| <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носках. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носах, на животах, на коленях и носках.</p> | <p><i>Хлопаем по всему телу ладонями</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела</i></p> <p><i>Щипаем себя, как бы собирая складки.</i></p> <p><i>Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.</i></p> |



| ПИНГВИНЫ | |
|---|---|
| <p>Идут себе вразвалочку, Ступают вперевалочку Пингвин-папа, Пингвин-мама И сынишка пингвинишка В черном фраке и манишке.</p> | <p><i>Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу</i></p> |




Блок №4 «Птицы»


Тема: Домашние птицы»

| ИНДЮК | |
|--|---|
| <p>Ходит по двору индюк Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал Крыльями захопал Весь раздулся, словно шар Или медный самовар Затряс бородою Понесся стрелою.</p> | <p><i>Шаги на месте</i></p> <p><i>Остановиться, удивленно посмотреть вниз</i></p> <p><i>Потопать ногами</i></p> <p><i>Руками похлопать себя по бокам</i></p> <p><i>Руки на поясе</i></p> <p><i>Сцепить округленные руки перед грудью</i></p> <p><i>Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк</i></p> <p><i>Бег на месте.</i></p> |





| ПЕТУШОК | |  |
|---|--|---|
| Ходит важно петушок, Он расправил гребешок, Крикнул громко ку-ка-ре-ку! И повёл всех птиц на реку. | <i>Дети стоят в кругу, руки за спиной Голову гордо поднять, Ходьба с подниманием бедра Ходьба друг за другом по кругу.</i> | |

Тема: Зимующие птицы»

| СНЕГИРИ | |  |
|---|---|---|
| Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири. Распушили перышки, Греются на солнышке. Головой вертят, Улететь хотят. — Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью! | <i>4 наклона головы. 4 хлопка руками по бокам Частые потряхивания руками, опущенными вниз. 2 поворота головы на каждую строку. Разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.</i> | |

Тема: Перелётные птицы»

| ЛАСТОЧКИ | |  |
|---|---|---|
| Ласточки летели, Все люди глядели. Ласточки садились, Все люди дивились. Сели, посидели, Взвились, полетели. Полетели, полетели, Песенки запели. | <i>Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями. Приседают, сложив руки за спиной. Делают ритмичные наклоны головы. Опять бегут по кругу, взмахивая руками.</i> | |

| ПТИЧКИ | |  |
|---|---|---|
| Птички прыгают, летают. Крошки птички собирают. Перышки почистили, Клювики почистили Птички полетали, Крыльями махали, На деревья сели. Вместе отдыхали. | <i>Дети бегают врассыпную. Присели. Встали. Пощипали себя по бокам. Побежали по кругу, машут руками. Присели на корточки.</i> | |

Блок № 5 «Зима»
Тема: Приметы зимы»

ЗИМА

Дружно, вместе мы шагаем,
Зиму весело встречаем
Надо нам лопатки взять,
Снег с дорожек убирать.
Ну а снег метет, метет,
Отдохнуть нам не дает.
А деревья за окном
Спят волшебным тихим
сном.
Зайчик скачет на опушке,
Чтобы не замерзли ушки.

А медведь в берлоге спит,
Сладко мишенька сопит.
Чтоб в мороз не замерзать,
Птичкам надо полетать.

Ходьба на месте.
Имитация работы лопатой.
Руки вправо—влево перед собой.
*Руки в стороны—вверх,
закрывать глаза.*
*Прыжки на носках друг за
другом.*
Показать ушки
Присесть.
*Сложенные ладони поднести к
уху.*
*Бег врассыпную на носках,
взмахи руками в стороны*



«Зимние забавы»

ЗИМНЯЯ ИГРА

Раз, два, раз, два-
Начинается игра.
Разгребаем снег лопатой,
Строим горку во дворе.
Белой и пушистой ватой
Двор украшен в декабре.
Раз, два, раз, два
Вот и кончилась игра.

Хлопаем.
Имитируем движения.
*Вытягиваем руки вперед,
поворачиваем корпус вправо и
влево.*
Ритмично топаям.



СНЕГОВИК

Раз-рука, два — рука,

Лепим мы снеговика.
Мы скатаем снежный ком
Вот такой,
А потом поменьше ком —
Вот такой.
А наверх поставим мы,
Маленький комок
Вот и вышел снеговик —
Снеговичок
Очень милый толстячок!

*Дети вытягивают одну руку,
затем другую*
Имитируют лепку снежков
*Разводят руки в стороны,
показывая какой большой*

*Показывают величину кома
меньше*
*Соединяют пальцы рук вместе,
показывают маленький ком*

*Ставят руки в бока, повороты
влево — вправо*



МЫ ШАГАЕМ ПО СУГРОБАМ

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам.
Поднимай повыше ногу,
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём,
А потом гулять пойдём.

*Маршировать, поднимая
высоко ноги.*

Ходьба на месте.

Присели.

Ходьба на месте



Тема: «Новый год»

НАРЯЖАЕМ ЁЛКУ

Мы повесили игрушки
От подставки, до макушки:
Шарики цветные,
Рыбки золотые,

Золотые петушки,

Разноцветные флажки.

Громко хлопнула хлопушка
Бах!
Зазвенели все игрушки –
Ах – ах!

*Хлопают в ладоши.
Руки вниз, вверх.
Показывают шарик
Прижимают ладошки др. к др.
и покачивают ими.
Приставляют прижатые др. к
др. ладони к голове («гребень»).*
*Поднимают руки и помахивают
ладошками.
Разводят руки в стороны.
Хлопают в ладоши.
Встряхивают кистями рук.
Прижимают ладони к щекам и
покачивают головой.*



Тема: «Одежда, обувь»

ПЛАТЬЕ

Это платье для Наташки —
Красные горошки.

А на платье два кармашка,

Спрячем в них ладошки.

*Четыре ритмичных поворота
вправо-влево, руки на поясе.
Четыре ритмичных прыжка на
обеих ногах.
«Рисуют» на животике два
кармашка.
Прикладывают обе ладошки к
животику.*



| РУБАШКА | |
|---|---|
| <p>У рубашки два манжета, Воротник И рукава, И застежка есть, чтоб легче Проходила голова. Пуговицы застегнем, А потом гулять пойдем.</p> | <p><i>Ребенок показывает манжеты на двух руках. Показывает воротник Проводит ладонями по рукавам. Показывает застежку сверху вниз. Имитирует движения. Марширует.</i></p> |



| ТАПКИ | |
|--|---|
| <p>Это тапки для Антошки, Чтобы в них не мерзли ножки. Топ-топ-топотушки. Что за тапки! Как игрушки!</p> | <p><i>По два раза ритмично топают каждой ногой. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. По два раза ритмично топают каждой ногой. Сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку, потом — правую.</i></p> |



| БОТИНКИ | |
|--|---|
| <p>Вот ботинки для Маринки, Не ботинки, а картинки. Чтобы в них гулять ходить, Бегать, прыгать и шалить.</p> | <p><i>По два раза ритмично топают каждой ногой. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах. Ходьба по кругу друг за другом. Бегут, делают два прыжка, топают обеими ногами.</i></p> |



Блок № 6 «Наша Родина»

Тема: «Природа России»


| РОДИНА | |
|---|---|
| <p>Нет на свете Родины красивей — Боевой страны богатырей. Вот она, по имени Россия, От морей простерлась до морей.</p> | <p><i>Дети шагают на месте. Изображают «богатырей» Шагают на месте. Широко разводят руки.</i></p> |




Тема: «Наша Армия»

| КАПИТАН | | |
|---|---|---|
| <p>Я – отважный капитан, Покорил немало стран. Я в бинокль смотрю вперед, И корабль мой плывет. Волны плещут лишь слегка, Качка тихая пока. Сильными вдруг волны стали,</p> <p>И матросы все упали. Но я качки не боюсь -</p> <p>Крепко за канат держусь. Управляю кораблем И в бинокль вижу дом!</p> | <p><i>Руки на поясе. Дети маршируют на месте. Складывают руки «биноклем». Руки в стороны, покачивают ими. Ноги расставили и покачиваются. Увеличивают амплитуду движения. Опускаются на пол. Встали прямо, голова приподнята. Руки вперед, сжимают кулачки «Крутят штурвал». Махнут руками над головой.</i></p> |  |

Тема: «Профессии. Инструменты»

| ПРОФЕССИИ | | |
|--|---|--|
| <p>Мы в профессии играем, Их с друзьями называем. Врач, учитель, адвокат, Сторож, дворник, музыкант, Есть у каждого талант. Токарь, продавец, Менеджер, певец, Все профессии нужны, Все профессии важны.</p> | <p><i>Дети хлопают в ладоши. Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого. Хлопки в ладоши.</i></p> |  |

| ИНСТРУМЕНТЫ | | |
|---|---|---|
| <p>Ух, нарубим мы дровишек Топором, топориком. Ух, напилим мы поленьев Пилочкой, пилой.</p> <p>Ух, вскопаем мы земельку Лопатой, лопаточкой</p> <p>Ух, мы листья соберём Граблями.</p> <p>Инструменты уберём И в сарай их отнесём</p> | <p><i>Дети делают взмахи двумя руками, имитируя рубку дров. Поочерёдно сгибают руки в локтях то правой, то левой рукой. Наклоны туловища вперёд, руки поочерёдно сгибают в локтях от себя, к себе. Движения руками слева направо, сжимая пальцы в кулаки. Ходьба на месте, руки согнуты в локтях у плеча, кисти сжаты в кулаки</i></p> |  |

Тема: «Наш город»

ГОРОД

Мы на карусели сели.
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели,
Вниз летели,
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу.

*Остановились.
Потянулись вверх.
Присели на корточки*

Изображаем, как плывём на лодке.

Машем вытянутыми вверх руками.

Руки на пояс, покачаться всем телом



Тема «Транспорт»

ТРАНСПОРТ

Поезд по рельсам быстро
мчит,
«Ту-ту-ту», – кричит.

Самолёт в облаках летит,
«У- у - у - у», – гудит.
Все едут, плывут и летят,

Ребят до места доставить
хотят.

*Топают ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки
Разгибают руки вперёд,
выполняя попеременно
движения*

*Руки в стороны, наклоны
туловища вправо-влево.*

*Топают ногами, разводят руки
в стороны (плывут), машут
руками вверх – вниз*

Садятся на места.



НА ЛОШАДКЕ ЕХАЛИ

На лошадке ехали,
До угла доехали.
Сели на машину,
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали.
Трр! Стоп! Разворот.
На реке — пароход.
Пароходом ехали,
До горы доехали.
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит,
В нем мотор гудит:
«-У-у-Ф».

Шагаем на месте.

Имитация движения.

Бег на месте.

Приседания.



Поворот кругом.

Хлопаем в ладоши.


Шагаем на месте.

Руки в стороны, «полетели».



| САМОЛЕТ | | |
|--|---|---|
| <p>Руки ставим мы вразлет: Появился самолет. Мах крылом туда-сюда, Делай «раз» и делай «два». Раз и два, раз и два! Руки в стороны держите, Друг на друга посмотрите. Раз и два, раз и два! Опустили руки вниз, И на место все садись!</p> | <p><i>Руки в стороны. Полетели как самолеты. Наклоны влево-вправо. Повороты влево-вправо. Хлопаем в ладоши. Руки в стороны. Повороты влево-вправо. Прыжки на месте. Опустили руки. Сели на места.</i></p> |  |
| САМОЛЕТ | | |
| <p>Самолёты загудели, Самолёты полетели, На полянку тихо сели, Да и снова полетели.</p> | <p><i>Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо, Присесть, руки к коленям Встали, побежали.</i></p> |  |

Тема «Космос»

| СКАФАНДР КОСМОНАВТА | | |
|--|---|---|
| <p>- Космонавтам нужен особый космический костюм – скафандр. Он защищает тело человека, позволяет дышать. Мы тоже сейчас в космосе и на нас надеты скафандры. На голове у космонавтов шлем. Комбинезон должен быть удобным и не сковывать движения. Руки защищены перчатками. Сапоги космонавта на очень плотной подошве. На спине за плечами ранец с важными устройствами и баллонами с воздухом.</p> | <p><i>Наклоны и повороты головы. Повороты и наклоны корпуса. Вращение кистями рук, сжатие и разжатие кистей. Ходьба на месте, прыжки. Поднимание и опускание плеч, вдох-выдох.</i></p> |  |

«ЖДУТ НАС БЫСТРЫЕ РАКЕТЫ»

Ждут нас быстрые ракеты
Для полёта на планеты.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

*По группе раскладываются
обручи-ракеты. По
количеству их на несколько
штук меньше, чем
играющих. Дети берутся за
руки и идут по кругу.*



РАКЕТА

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
Раз, два, подтянись —
Вот летит ракета ввысь!

*Руки вверх,
Ладони образуют «купол
ракеты»;
Стойка на носках*



Тема «Дом, квартира»

СТРОИМ ДОМ

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем строить и играть.
Дом большой, высокий
строим.
Окна ставим, крышу кроем.
Вот какой красивый дом!

Будет жить в нем старый
гном.

*Дети выполняют прыжки на
месте.
Встают на носочки и тянутся
руками вверх.
Показать руками окно, крышу .
Указательным жестом
вытягивают руки вперед.
Приседают.*



ДОМ И ЕГО ЧАСТИ

Этот дом пятиэтажный,

Он стоит красивый,
важный.

Стены выбелены краской,

Щель замазали замазкой,

Крыша точно не течёт
И везде идёт учёт.


Все подъезды заблестели,
Их ремонтом одолели.
Окна вымыли водой —

*Правая рука согнута в локте,
ладонь опущена вниз, имитация
поднимания по ступенькам
Руки на поясе, правую ногу
ставят на пятку, голову гордо
поднимают
Правую руку поднимают вверх,
вниз (белит).
Правой кистью выполняют
движения сверху вниз, руку
поднимать на уровень груди
Свести над головой,
Повороты головы вправо-влево
Руки поднять вверх и опустить
вниз
Правой рукой выполнять
круговые движения.
Имитируют мытьё окон.*




| | | |
|---|------------------------------|--|
| Чистой, свежей, ключевой. Лесенки все замели, В – о – от! Порядок навели. | <i>Имитируют подметание.</i> | |
|---|------------------------------|--|

Тема: «Мебель»


| КРОВАТКА | | |
|--|--|---|
| Вот Кирюшкина кровать , Чтобы спал Кирюшка сладко, Чтоб во сне он подрастал, Чтоб большим скорее стал. | <i>Разводят руки в стороны. Приседают, кладут ладони под щечку. Медленно поднимаются. Встают на носочки, тянутся руками вверх.</i> |  |

Тема: «Сервируем стол»

| ПОСУДА | | |
|--|--|--|
| Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Только стукни - разобьются. Очень хрупкие, бедняжки. Вот фарфоровые блюдца, Вот серебряные ложки, Вот пластмассовый поднос Он посуду нам принес. | <i>"Надуть" живот, одна рука на поясе другая изогнута, как носик. Присесть, одна рука на поясе. Кружиться, рисуя руками круг. Потянуться, руки сомкнуть над головой. Сделать большой круг.</i> |  |

Блок № 7 «ВЕСНА»

Тема «Мамин праздник»

| МЫ ЦВЕТЫ В САДУ САЖАЕМ | | |
|---|------------------------------------|---|
| Мы цветы в саду сажаем, Их из лейки поливаем. Астры, лилии, тюльпаны Пусть растут для нашей мамы! | <i>Дети имитируют все движения</i> |  |

Тема: Приметы весны»

МАРТ

Март сосульки свесил с
крыши,
И капелью зазвенел.
Солнце в небе выше, выше.
Все хлопочут - много дел.
Скоро снег совсем растает,
Выйдут в поле трактора.
Чёрный грач весну
встречает
Громкой песней:
Кра-кра-кра.

Взявшись за руки идём по кругу
Остановились, ритмично
хлопаем
Подняли руки вверх
Наклоны вправо и влево
Приседаем и встаём
Руки на пояс, с перетопом
продвигаемся вперёд
Идём, высоко поднимая колени
Машем руками, «крылья»



АПРЕЛЬ

Очнулись деревья от
зимнего сна.
В апреле по лесу гуляет
весна.
В овраге ручьи шаловливо
звенят.
И с юга на родину птицы
летят.

Подняли руки вверх,
покачиваемся из стороны в
сторону
Кружимся на месте
Ритмично хлопаем
Машем руками «крылья», и
бегаем.



МАЙ

Майский дождик озорной
Поиграй скорей со мной.
Я по лужам не пойду,
Я все лужи обойду.
У меня на ножках-
Синие сапожки.
Пёстрый зонтик,
Плащ цветной.
Побегу скорей домой.

Попеременно: правую руку
поднимаем вверх, левую вниз и
наоборот
Хлопаем в ладоши
Идём высоко поднимая колени
Поочерёдно вытягиваем вперёд
и ставим на пятку правую и
левую ногу
Поднимаем руки вверх
Разводим руки в стороны
Бег на месте.



Тема «Человек, эмоции»

ЭТО Я

| | |
|--|---|
| <p>Это глазки. Вот. Вот.</p> <p>Это ушки. Вот. Вот.</p> <p>Это нос. Это рот.</p> <p>Там спинка. Тут живот.</p> <p>Это ручки. Хлоп, хлоп.</p> <p>Это ножки. Топ, топ.</p> <p>Ой, устали. Вытрем лоб</p> | <p><i>Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.</i></p> <p><i>Берутся сначала за левое ухо, потом — за правое.</i></p> <p><i>Левой рукой показывают на нос, правой — на рот.</i></p> <p><i>Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.</i></p> <p><i>Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают.</i></p> <p><i>Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами.</i></p> <p><i>Правой ладонью проводят по лбу.</i></p> |
|--|---|




ВОТ ТАК


| | |
|--|---|
| <p>— Как живешь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— Как идешь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— А бежишь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— Ночью спишь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— Как берешь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— А даешь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— Как грозишь?</p> <p>— Вот так!</p> <p>— А шалишь?</p> <p>— Вот так!</p> | <p><i>Большой палец вверх.</i></p> <p><i>Два пальца шагают по другой ладони.</i></p> <p><i>Согнуть руки в локтях и показать, как работают руки при беге.</i></p> <p><i>Руки «лодочкой» на щеку и положить на них голову.</i></p> <p><i>Хватательные движения.</i></p> <p><i>Руки перед собой, ладони вверх.</i></p> <p><i>Грозить указательным ком.</i></p> <p><i>Надуть щеки и разом по ним.</i></p> |
|--|---|



| | | |
|---|--|--|
| <p>-Доброе утро! - птицы запели , Добрые люди встали с постели Прячется вся темнота по углам, Солнце взошло и идет по делам! Ночь пришла, темноту привела, Запел сверчок, люди все-на бочок.</p> | <p><i>Дети машут руками-крыльями. Потягиваются, просыпаются. Прячутся, закрываясь ладошками. Разводят руки через стороны вверх. Опускают их, маршируют на месте. Шагают на месте на носочках. Садятся на корточки, засыпают.</i></p> | |
|---|--|--|

Тема: «Семья»

| КТО ЖИВЕТ У НАС В КВАРТИРЕ? | |  |
|---|--|--|
| <p>Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, Всех могу пересчитать Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котенка, Мой сверчок, щегол и я — Вот и вся моя семья</p> | <p><i>Хлопаем в ладоши Шагаем на месте Прыжки на месте Шагаем на месте Хлопаем в ладоши Наклоны туловища влево-вправо Повороты туловища влево-вправо Хлопаем в ладоши.</i></p> | |

| СЕМЬЯ | |  |
|---|---|---|
| <p>Мама милая, родная, Папа тоже дорогой. Бабушка совсем седая, Дед уже не молодой. Брат похаживает в школу, А сестра лишь в детский сад, Я скажу, ребята, смело, Что семье я очень рад.</p> | <p><i>Ладони прикасаются к щекам, движения головой – влево-вправо Вытягивают руки вперед. Поглаживая виски в сторону затылка Поглаживание щёк вниз Ходьба на месте. Сгибание правой руки в локте Большим пальцем прикасаясь к груди. Руки от груди разводят в стороны.</i></p> | |


«У МАЛАНЬИ, У СТАРУШКИ...»




| | | |
|---|--|--|
| <p>У Маланьи у старушки Жили в маленькой избушке Семь сыновей, Все без бровей</p> <p>Вот с такими ушами, Вот с такими глазами, Вот с такой головой</p> <p>Вот с такой бородой</p> <p>Ничего не ели, На неё глядели</p> <p>Делали вот так.</p> | <p><i>«Очки»</i> <i>«Шалашик»</i> <i>Показать семь пальцев.</i> <i>Закрывать брови указательными пальцами.</i> <i>Приставить ладошки к ушам.</i> <i>«Очки»</i> <i>Сомкнуть руки над головой, образовав полукруг.</i> <i>Двигать от подбородка вниз с наклоном туловища.</i> <i>Присесть на корточки, руки согнуть и подпереть подбородок.</i> <i>Педагог показывает какое-нибудь движение, а дети ему подражают.</i></p> | |
|---|--|--|

Блок №9 «Лето»

Тема: «Комнатные растения»

| НА ОКОШКЕ В ГОРШОЧКАХ | | |
|---|--|---|
| <p>На окне в горшочках</p> <p>Поднялись цветочки. К солнцу потянулись,</p> <p>Солнцу улыбнулись.</p> <p>К солнышку листочки Повернут цветочки, Развернут бутоны, В солнышке утонут.</p> | <p><i>Дети сидят на корточках лицом в круг.</i> <i>Медленно встают.</i> <i>Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.</i> <i>Разводят руки в стороны ладонями вверх.</i> <i>Поворачиваются вправо-влево, руки на поясе</i> <i>Соединяют ладошки над головой</i> <i>Раскрывают ладошки-бутоны.</i></p> |  |

Тема: «Цветы»

| НАШИ АЛЫЕ ЦВЕТКИ | | |
|---|--|---|
| <p>Наши алые цветки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхает. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Головой качают, Тихо засыпают.</p> | <p><i>Плавное поднимаем руки вверх (бутончик)</i> <i>Развели в стороны пальцы.</i> <i>Подули на «цветок».</i></p> <p><i>Свели пальцы вместе.</i> <i>Покачали «бутончиком».</i> <i>Присели, спрятались.</i></p> |  |

Тема: «Я рисую лето, а какого оно цвета?»

ЛЕТО

Летом весело играть,
И резвиться и скакать.
Солнышко с утра встречать,
Вечером «прощай» сказать.
В море плавать и плескаться
И медузам улыбаться.
В бадминтон играть ракеткой,
С другом съесть одну конфетку.
В траве прохладной поваляться,
А-а-а-х! Приятно наслаждаться.

Поскоки на месте
Руки поднять вверх, пальцы растопырить.
Помахать кистью руки.
Имитация плавания
Губы растянуть в улыбке
Имитация игры в бадминтон

Жевательные движения с закрытым ртом
Присесть руки вытянуть вперёд, голову положить на руки
Поднять голову, сесть прямо, руки развести в стороны



ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Шлепаем по лужам.
Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп!
Зонтик нам не нужен.
Нам не страшен сильный дождь!
Лето наступило!

Дети хлопают себя по коленям.
Топают.
Дети хлопают себя по коленям.
Смыкают руки над головой.
Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.
Тянутся вверх, раскинув руки.



РЫБАКИ

В синем небе облака.

Под горой бежит река.
Рано утром из реки
Тянут сети рыбаки

Много рыбы наловили,
Вкусную уху сварили.
Ах!

Встаём на носочки, поднимаем руки вверх
Приседаем, руки вперёд
Встали
Имитируем движение, как бы перебирая руками сеть
Разводим руки в стороны
Выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке.



Тема: «Скоро в школу»

ШКОЛА

Я шагаю в первый класс -
Это раз.

Зелена вокруг трава –
Это два.

Ты на форму посмотри -
Это три.
А четыре – всё в порядке.

Пять – не забыл ничего
взять.

Шесть – ручки и тетради
есть.

Семь – я школьник совсем.
Восемь – лень отбросим.

Девять - в лучшее верить.

Десять – сентябрь
отличный месяц.

Ходьба на месте.

*Руки согнуты в локтях,
поочерёдно разводить руки от
себя в стороны*

*Провести тыльной стороны
ладони от плеча вниз*

*Движение правой рукой вперёд,
подняв большой палец вверх
Постучать по бокам руками*

*Сгибать правой рукой пальцы
левой руки*

*Правой рукой прикасаемся к
груди ладонью*

Руки движутся от себя

*Руки поднять вверх, глаза
поднять вверх*

Руки развести в стороны месяц.

