

КАРТОТЕКА фризминуток

<p>Раз грибок, два грибок: По тропинке лесной шёл, На поляне гриб нашёл. <i>(Ходьба на месте.)</i></p> <p>Раз грибок, два грибок, Вот и пошёл мушкетёр. <i>(Приседания.)</i></p> <p>Лесной олеги, угости От того, что присидел. Лесной спляско потанцуйся, <i>(Потыкалочный ступочный массаж.)</i></p> <p>А потом назад прокрутись, А потом вперед прокрутись. И до поля докрутись. <i>(Наклоном вперед и назад.)</i></p>	<p>И налево, и направо Повернулся. Вот и спляско. <i>(Поверотом туловища вправо и влево.)</i></p> <p>Лесный выполнит рывочку И ушёл на прогулку: <i>(Дети садятся за парты.)</i></p> 
<p>Ягоды</p> <p>В лес за ягодами А в лесу растут черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубоко присесть. <i>(Приседания.)</i></p> <p>Нагнувшись в лесу, Корзинку с ягодой беру. <i>(Ходьба на месте.)</i></p> <p>В сад пора нам возвращаться, Чтобы снова заниматься. <i>(Дети садятся за парты.)</i></p> 	<p>Грибочки Я грибочек сароженка, <i>(Руки на уровне и в стороны.)</i></p> <p>Я малосезонный. <i>(Угол приседа.)</i></p> <p>Меня дети очень любят, <i>(Попеременно вперед/назад, руки развести в стороны, выдох.)</i></p> <p>Я вкуснейший. <i>(Повороты головы вправо/влево, руки развести в стороны, выдох.)</i></p> <p>Я грибочек-некапелка, <i>(Повороты головы с наклоном вправо, руки перед собой.)</i></p> 

<p>ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ</p> <p>Получники В магазин все ходили и продукты там покупали. <i>(Идут по кругу.)</i></p> <p>Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, <i>(Взмах руками вверх, вправо.)</i></p> <p>Все в пакетике пакеты, <i>(Прямые, широкие разведки рук.)</i></p> <p>Елка до дома доносили. <i>(Приседания.)</i></p> 	<p>В магазин Мы пришли в магазин, <i>(Ходьба)</i></p> <p>Еще хотим <i>(Сгибы ног)</i></p> <p>Сладких конфет и Чocolate <i>(Ходьба)</i></p> <p>Кашки, Сыр, до Шокола Молоко Чай, чай и два блинчика. Меня продавец продавал, <i>(Руки согнуть в локтях, сгибать и разгибать пальцы рук.)</i></p> <p>Все фрукты, овощи, <i>(Рукожесты.)</i></p> 
<p>ДЕРЕВЬЯ</p> <p>Рябинка На холме стоит рябинка, Держит прямо, ровно спицу. <i>(Потыкалочный - руки вверх.)</i></p> <p>Ее не просто жила на свете — Ветер крутил, ветер вил. <i>(Вращение туловища вправо и влево.)</i></p> <p>Но рябинка только гнется, Не падается - смеется. <i>(Наклоны в стороны.)</i></p> <p>Воздушный ветер грозою шумит На рябинку молодую. <i>(Дети машут руками, изображая ветер.)</i></p> 	<p>Клен За окном шумит клен, Ветер тучи рвет в клен. <i>(Дети откидывают руки в 4 стороны на высоте, руки на высоте.)</i></p> <p>Разноцветный, разноцветный Клен тут же шумит. <i>(Руки перед грудью, локти в стороны, шаг, шаг вперед, разноцветные кружки.)</i></p> <p>Приселит в клен и по шажку. И, когда разлетит снег, <i>(Руки вверх, наклоны, прыжки вперед/назад, вперед/назад.)</i></p> <p>Мас зеленую молодую <i>(Наклоны.)</i></p> <p>Клен противостоят ветру, <i>(Повороты и наклоны туловища вправо и влево, прямые руки)</i></p> <p>— руки в стороны. С. Базис</p> 

Содержание

1. Овощи
2. Фрукты
3. Грибы
4. Ягоды
5. Продукты питания
6. Деревья
7. Цветы луговые и комнатные
8. Животные домашние
9. Животные дикие
10. Животные жарких стран
11. Животные холодных стран
12. Птицы домашние
13. Птицы перелетные
14. Птицы зимующие
15. Насекомые
16. Рыбы
17. Семья. Человек. Части тела
18. Одежда
19. Обувь
20. Головные уборы
21. Посуда
22. Мебель
23. Электроприборы
24. Транспорт
25. ПДД
26. Игрушки
27. Учебные принадлежности. Школа
28. Профессии
29. Профессии на транспорте
30. Военные
31. Почта
32. Повар
33. Строитель
34. Продавец
35. Детский сад
36. Космос
37. Спорт
38. Музыкальные инструменты
39. Инструменты
40. Геометрические фигуры
41. Жилище
42. Наш город, наша улица
43. Времена года
44. Сказки
45. Разные

ОВОЩИ

Мы лопатки взяли,
Грядки раскопали,
Семена рядами
Дружно мы сажали.

Грабли в руки взяли,
Грядки разровняли.
А потом водою
Теплой поливали.
(Движения выполняются в соответствии с текстом четверостиший.)

**Грядка**

Я давно весну ждала.
У меня свои дела.
(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)
Мне участок в огороде
Нынче мама отвела.
(Идут в противоположную сторону.)
Я возьму свою лопатку,
Я пойду, вскопаю грядку.
(Остановились, изображают, как копают.)
Мягкой грядка быть должна,
Это любят семена.
(Показывают, как рыхлят грядку граблями.)
Посажу на ней морковку
И редиску.
А с боков
Будут кустики бобов.
(Идут по кругу, изображая, что разбрасывают семена.)
В. Глуценко

**На огороде**

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(Потягивания — руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(Потягивания - руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(Потягивания - руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки.
(Дети садятся за столы.)

**Чудо-огород**

Жил один садовод, он развел
огород.
Приготовил старательно грядки.
(Дети делают движения, словно копают лопатой.)
Он принес чемодан
Полный разных семян.
(Дети шагают.)
Но смешались они в беспорядк
Наступила весна,
И взошли семена.
(Дети приседают и встают.)
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал,
(Выполняют движения, словно поливают.)



На ночь их укрывал.
И берег от холодной погоды.
(Дети садятся.)
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде,
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
ОГУРБУЗЫ росли,
ПОМИДЫНИ росли,
РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и
РЕПУСТА!

ФРУКТЫ

Яблоко

Вот так яблоко!

(Встали.)

Оно

(Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс.)

Руку протяните,

(Протянули руки вперед.)

Яблоко сорвите.

(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать,

(Качаемверху руками.)

Трудно яблоко достать.

(Подтянулись.)

Подпрыгну, руку протяну

(Подпрыгнули.)

И быстро яблоко сорву!

(Хлопок в ладоши над головой.)



Фруктовый сад

Это наш фруктовый сад

(Поднимают руки вверх.)

Видишь, яблоки висят

(Смотрят вверх.)

Щеки яблоки надули

(Надувают щеки.)

И под листьями сидят

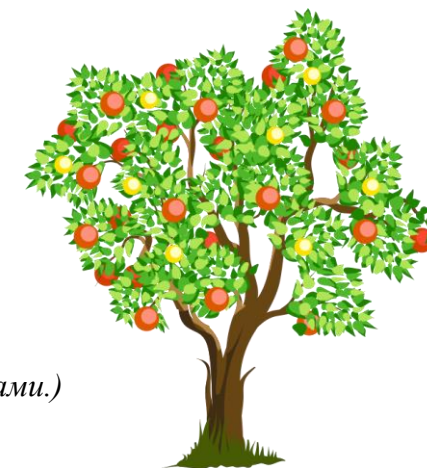
(Приседают.)

На деревья посмотри

(Оглядываются вокруг.)

И все фрукты собери

(Собирают картинки с фруктами.)



ГРИБЫ

За грибами

Все зверушки на опушке

Ищут грузди и волнушки.

(Дети идут в хороводе.)

Белочки скакали,

Рыжики срывали.

(Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.)

Лисичка бежала,

Лисички собирала.

(Бегут, собирают воображаемые грибы.)

Скакали зайчатки,

Искали опятки.

(Скачут стоя, «срывают» грибы.) Медведь проходил,

Мухомор раздавил.

(Идут вразвалку, в конце строки топают правой ногой.)



На поляне кедр могучий

На поляне кедр могучий

Задевает кроной тучи.

Рядом с ним растет сосна,

К небу тянется она.

(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)

Мы внизу грибочки ищем

И в траве усердно рыщем.

Раз - грибок и два - грибок,

Положи их в кузовок.

(Наклонится вперед и

коснуться правой рукой

левой ступни, потом

наоборот.)



Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,
На поляне гриб нашёл.
(Ходьба на месте.)
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок.
(Приседания.)
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся,
(Потягивания — руки вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперёд прогнулся
И до пола дотянулся.
(Наклоны вперёд и назад.)

И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно.
*(Повороты туловища
вправо и влево.)*
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку.
(Дети садятся за столы.)



Грибочки

Я грибочек сыроежка,
(Руки на грудь и в стороны.)
Я малюсенький.
(Упор присев.)
Меня дети очень любят,
*(Встать, повороты
туловища направо-налево,
руки развести в стороны,
вниз.)*
Я вкусненький.
*(Полуприсед, погладить
живот.)*
Я грибочек-невеличка,
*(Полуприсед с наклоном
вправо, руки перед собой.)*



А зовут меня лисичка.
*(Повторить в другую
сторону.)*
Я грибочек мухомор,
*(Ходьба на месте
«тяжелая».)*
Пятнышки на шляпке.
*(Полуприсед, пятки врозь
вместе, руки перед грудью.)*
Почему не любите
*(Правая нога на пятку, руки
в стороны, то же с другой
ноги.)*
Вы меня, ребятки?

ЯГОДЫ

В лес за ягодами

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
(Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.
(Ходьба на месте.)
В сад пора нам возвращаться,
Чтобы снова заниматься.
(Дети садятся за столы.)



В лесу

Солнечным погожим днём
Мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка!
(Ходьба на месте.)
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику.
(Наклоны вперёд.)
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места!
(Повороты влево-вправо.)
Снова мы идём по лесу.
(Ходьба на месте.)
А вокруг-так интересно!
(Потягивания — руки в стороны.)
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенёк.
(Дети садятся за столы.)



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Покупки

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

(Идут по кругу.)

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

(Взмах руками влево, вправо.)

Все к обеду припасли,

(Прямо, широко разводят руки.)

Едва до дома донесли.

(Приседают.)



В магазине

Мы приходим в магазин,

(Ходьба на месте.)

Без лукошек и корзин,

(Сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу.)

Чтобы хлеб купить, батон,

(Загибают пальцы правой и левой руки.)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(Руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук.)

Всё купили, наконец.

(Рукопожатие.)



ДЕРЕВЬЯ

Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку.

(Потягивания - руки вверх.)

Ей не просто жить на свете —

Ветер крутит, вертит ветер.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

Но рябинка только гнётся,

Не печалится - смеётся.

(Наклоны в стороны.)

Вольный ветер грозно дует

На рябинку молодую.

(Дети машут руками, изображая ветер.)



Клен

За окном сосулька тает,

Ветер тучи рвет в клочки.

(Дети стоят лицом в круг. 4 прыжка на носочках, руки на поясе.)

Разжимает, разжимает

Клен тугие кулачки.

(Руки перед грудью, локти опущены вниз;

медленно разжимают кулачки.)

Прислонился он к окошку.

И, едва растает снег,

(Руки вверх; наклоны туловища влево-вправо, влево-вправо.)

Мне зеленую ладошку

(Наклоны.)

Клен протянет раньше всех.

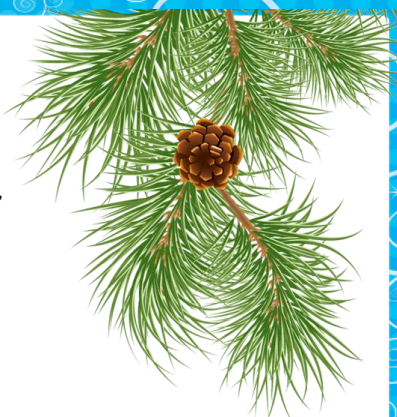
(Поворачиваются лицом друг к другу, протягивают друг другу правые ручки — рукопожатие.)

С. Коган



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
 За столы опять спешим.
(Дети садятся за столы.)

**Яблоня**

— Яблоня! Яблоня!
 Где же твои яблоки?
*(Дети идут по кругу, взявшись за руки;
 в центре, подняв руки вверх, стоит один ребенок — «яблонька».)*
 Заморозил их мороз?
 Или ветер их унес?
 Или молния спалила?
 Или градом их побило?
 Или птицы поклевали?
*(Дети останавливаются, на каждую строчку загибают
 по одному пальцу на левой руке. Ребенок-«яблонька»
 отрицательно качает головой.)*
 Куда они пропали?
(Разводят руками, пожимают плечами.)
 — Не морозил их мороз,
 И не ветер их унес,
 Не спалило их огнем,
 Града не было с дождем,
 Птицы их не поклевали...
(Дети загибают по одному пальцу на правой руке.)
 Дети оборвали!
(Дети разбегаются, «яблонька» бежит за ними, «пятнает».)
 Югославская песенка

**ЦВЕТЫ****На окне в горшочках**

На окне в горшочках
 Поднялись цветочки.
(Дети сидят на корточках лицом в круг, медленно встают.)
 К солнцу потянулись,
 Солнцу улыбнулись.
(Тянутся на носочках, руки вверх, широко в стороны.)
 К солнышку листочки
 Повернут цветочки.
(Ладони развернуть вверх.)
 Развернут бутоны,
 В солнышке тонут.
(Руки соединить над головой, медленно развести в стороны.)
 Н. Нищева

**Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,
 Не спешим, не отстаём.
 Вот выходим мы на луг.
(Ходьба на месте.)
 Тысяча цветов вокруг!
(Потягивания - руки в стороны.)
 Вот ромашка, василёк,
 Медуница, кашка, клевер.
 Расстилается ковёр
 И направо, и налево.
(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,
 Позвоночник растянули.
(Потягивания - руки вверх.)
 Отдохнуть уже успели
 За столы мы снова сели.
(Дети садятся за столы.)



Говорит цветку цветок

Говорит цветку цветок:
«Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка -
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)

А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.
(Дети садятся за столы.)



Колокольчики

В прятки пальчики играют
(Сжимать, разжимать пальцы рук.)
И головки убирают,
(Открывать и закрывать глаза.)
Словно синие цветки,
Распускают лепестки.
(Сводит и разводит пальцы «веером».)
Наверху качаются,
(Наклоны кистей вправо-влево.)
Низко наклоняются.
(Круговые движения кистями.)

Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.
(Наклоны кистей вниз-вверх.)
Колокольчики-цветы
Очень вежливы, а ты?
(Повороты кистями вправо-влево, ладони кверху.)



Каждый бутончик

Каждый бутончик
(Ладони соединить и руки поднять вверх над головой, держать осанку.)
Склониться бы рад
Влево и вправо,
(Наклоны влево-вправо, руки за голову.)
Вперед и назад;
(Наклоны вперед-назад.)
От ветра и зноя
(Круговое движение туловищем вправо, руки за головой.)
Бутончики эти
(Круговое движение туловищем влево, руки за головой.)
Спрятались живо
В цветочном букете.
(Руки вниз, держать осанку.)



На лугу

На лугу росли цветы:
Незабудки, васильки.
К солнцу потянулись высоко,
Стало им свободно и легко.
Ветерок пробежал,
Стебельки качал.
Влево качнул, вправо качнул,
И к земле пригнул.
(Дети выполняют движения в соответствии текстом.)



ЖИВОТНЫЕ

Киска

То прогнет,
То выгнет спинку,
Ножку вытянет вперед -
Это делает зарядку
Наш Маркиз -
Пушистый кот.
Чешет он себя за ушком,
Жмурит глазки и урчит.
У Маркиза все в порядке:
Когти, шерсть и аппетит.
(Дети имитируют движения.)



Лошадки

Эй, лошадки, все за мной!
Поспешим на водопой.
(Руки вперед, пружинистые движения ног.)
Вот широкая река,
В ней холодная вода.
Пейте!
(Плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед.)
Хороша водица!
Постучим копытцем!
(Поочередное притоптывание то левой, то правой ногой.)
Эй, лошадки, все за мной.
Поскакали домой. Гоп - гоп - гоп!
(Прыжки на месте.)



На водопой

Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой.
(Дети спокойно идут по кругу друг за другом.)
За мамой-лосихой топал лосенок,
(Идут, громко топая.)
За мамой-лисицей крался лисенок,
(Крадутся на носочках.)
За мамой-ежихой катился ежонок,
(Приседают, медленно двигаются вперед.)
За мамой-медведицей шел медвежонок,
(Идут вперевалку.)
За мамой-белкой скакали бельчата,
(Скачут вприсядку.)
За мамой-зайчихой — косые зайчата,
(Скачут на прямых ногах.)
Волчица вела за собою волчат,
(Идут на четвереньках.)
Все мамы и дети напиться хотят.
(Лицом в круг, делают движения языком — «лакают».)



Медведь

Как на горке — снег, снег,
(Дети стоят кружком, в центре которого «спит медведь»; руки постепенно поднимаются вверх — вдох.)
И под горкой — снег, снег,
(Приседают, опускают руки — выдох.)
И на елке — снег, снег,
(Опять встают и поднимают руки — вдох.)
И под елкой — снег, снег.
(Приседают, опускают руки — выдох.)
А под снегом спит медведь.
Тише, тише... Не шуметь!
(На цыпочках бегут по кругу. На последних словах «медведь» просыпается и бросается ловить детей.)
И. Токмакова



Ели за окном стоят

Ели за окном стоят,
В небо синее глядят.
(Потягивания — руки вверх.)
Ветки в стороны торчат,
(Потягивания — руки вперёд.)
Белки на ветвях сидят.
(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают)
Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.
Не пугают их иголки -
Белки — ловкие малышки.
(Прыжки.)
Мы под ёлками сидим
И на белочек глядим.
(Дети садятся за столы.)



Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно?
(Ходьба на месте.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
(Потягивания - руки вперёд.)
Но зайчата быстро скачут.



Как же может быть иначе?
(Прыжки на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают.
(Бег на месте.)
Вот голодная лиса
(Ходьба на месте.)
Грустно смотрит в небеса.
(Потягивания - руки вверх.)
Тяжело вздыхает,
(Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает.
(Дети садятся за столы.)

Обезьянки

Лучшие качели —
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда!
(Дети слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). Когда говорят «Да-да-да!» - хлопают, произнося две последние строчки - прыгают.)



Слон

В зоопарке ходит слон,
Уши, хобот, серый он.
(Наклоны головы в стороны.)
Головой своей кивает,
(Наклоны головы вперед.)
Будто в гости приглашает.
(Голову прямо.)
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад.
(Наклоны вперед, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад.
(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(Дети садятся.)



Пингвины

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.
*(Имитировать движения пингвинов,
шагать по кругу.)*



Лягушки

На болоте две подружки,
две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали,
Влево, вправо наклонялись
и обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет!
Всем друзьям
физкультпривет.



ПТИЦЫ

Петя, Петя - петушок!
Петя, Петя - петушок!
Что ты раненько встаешь?!
Детям спать не даешь.
(Дети кладут голову на парту, имитируют сон.)
Чтобы нам совсем проснуться
Нужно потянуться!
(Делают несколько упражнений.)



Индюк

Ходит по двору индюк
(Шаги на месте.)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
(Остановиться, удивленно посмотреть вниз.)
Рассердился сторяча.
Сгоряча затопал
(Потопать ногами.)
Крыльями захлопал
(Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам.)
Весь раздулся, словно шар
(Руки на поясе.)
Или медный самовар
(Сцепить округленные руки перед грудью.)
Затряс бородою
(Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк.)
Понесся стрелою.
(Бег на месте.)



Ласточки

Ласточки летели,
Все люди глядели.
(Бегут по кругу, машут руками, изображая полет птиц.)

Ласточки садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели.
(Приседают, руки опускают за спиной, как складывают крылья.)

Взвились, полетели.
Полетели, полетели,
Песенки запели.
(Бегут по кругу, взмахивают руками.)
Народная песенка



бы

Лебеди

Лебеди летят,
крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Белые лебеди,
Лебеди летели
И на воду сели.
Сели, посидели,
Снова полетели.



Гуси серые

Гуси серые летели,
(Взмахи руками в стороны.)
На лужайку тихо сели,
(Приседания.)
Походили, поклевали,
(Ходьба, наклоны.)
Потом быстро побежали.
(Бег и ходьба.)



Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут покажем –
Крылья сложили назад.
(Дети выполняют движения, соответственно тексту.)



Воробей

Среди белых голубей
Скачет шустрый воробей.
Воробушек-пташка,
Серая рубашка.

(Дети идут по кругу, изображая голубей; в центре один ребенок — он скачет, как воробей.)

Откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей.

(Дети встают лицом в круг, идут приставным шагом. «Воробей» пытается «вылететь» из круга; «голуби», взявшись за руки, не пускают его.)



Серенькие перышки

Воробьи - воробушки,
(Похлопывание руками по бокам.)
Серенькие перышки!
(Махи руками вверх – вниз.)

Клюйте, клюйте крошки
(Стучим кулачками перед собой.)

У меня с ладошки!

(Дуем на раскрытые ладони.)

Нет, с ладошки не клюют
(Развели руки в стороны, пожали плечами.)

И погладить не дают.

(Руки на пояс, наклоны туловища влево – вправо.)

Как бы нам поладить, чтоб дались погладить?

(Хлопки в ладоши.)



Попугай

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.



Попугай*

Попугай сел возле кошки:

(Прыжки на обеих ногах.)

«Поиграй со мной немножко!»

(Прыжки на левой и правой ноге.)

«Потерпи, дружок, сейчас,

(Перебирать «лапками» впереди себя, по-кошачьи.)

Слишком много лишних глаз!

(Повороты головы влево и вправо.)

Вот уйдут все на работу,

(Ходьба на месте.)

Мы начнём игру в «охоту»!»

(Подпрыгивать и тянуться руками вверх.)

Т. Ефимова



НАСЕКОМЫЕ**Насекомые над лугом**

Жу-жу-жу, - жужжит пчела.

-Я лечу издалека.

(Помахивают руками в стороны.)

Зу-зу-зу, - комар пищит.

-Очень жарко, - он звенит.

(Выбрасывают указательные пальцы вперед.)

Уф-уф-уф – как паравоз,

Шмель пытит, пыльцу повез.

(Притопывают ногами.)

Жук гудит: гу-жу, гу-жу,

Я любого разбужу. *(Хлопают в ладоши.)*

**Кузнечики**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгать на носках легко.

**Пчелки**

Водящий:

Полетели пчелки

Собирать мед с цветочков.

(Дети бегают, размахивая руками, и жужжат.)

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

(Пчелки летят в улей (угол комнаты), медведь направляется туда же.)

Пчелки, домой!

(Пчелки машут крыльями, обгоня медведя, и улетают от него.)

Слова пчелок:

Этот улей - домик наш,

Уходи, медведь, от нас:

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж!

(Медведь старается их поймать.)

**Гусеница**

Этот странный дом без окон

У людей зовется «кокон».

(Дети лежат на спинках вытянувшись; руки вдоль туловища, ногами в центр круга.)

Свив на ветке этот дом,

Дремлет гусеница в нем.

(Переворачиваются на левый бочок, подкладывают ладонь под щечку.)

Спит без просыпа всю зиму.

Но зима промчалась мимо —

(Переворачиваются на другой бочок, руки под щечку.)

Март, апрель, капель, весна...

Просыпайся, соня-сонюшка!

(Переворачиваются на спину, потягиваются лежа.) (Медленно садятся.)

Под весенним ярким

солнышком

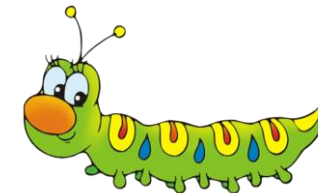
Гусенице не до сна.

(Потягиваются сидя.) (Встают, потягиваются стоя.)

Стала бабочкой она!

(Бегут по кругу, машут руками, как крыльями.)

В. Егоров



РЫБЫ

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.)



А теперь мы ручейки,

Побежим вперегонки.

(Бег на месте.)

Прямо к озеру спешим,

(Ходьба на месте.)

Станет озеро большим.

(Руки в стороны.)

С рыбками поплаваем,

(Круговые движения руками.)

С бобрами поиграем,

Вернемся к маме с папой мы,

(Прыжки на месте.)

Вновь став учениками.

(Ходьба на месте.)



Акулы

Приплывали две севрюги,

(Двумя ладонями дети изображают, как плывут севрюги.)

У них спины словно дуги.

(Выгибают ладони тыльной стороной вверх.)

Налетали с двух сторон.

(Изображают, как севрюги плывут навстречу друг другу.)

Ты, акула, выйди вон.

(Делают толчок ладонями от груди.)

В. Волина



Море волнуется

Море волнуется - раз!

(Шагаем на месте)

Море волнуется — два!

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Море волнуется — три!

(Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура, замри!

(Присели.)



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 пловём по морю
 И резвимся на просторе.
 Веселее загребай
 И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками.)
 Поглядите: чайки важно
 Ходят по морскому пляжу.
(Ходьба на месте.)
 Сядьте, дети на песок,
 Продолжаем наш урок.
(Дети садятся за столы.)



Волны плещут в океане

Волны плещут в океане.
(Дети машут руками, изображая волны.)
 Что там чудится в тумане?
(Дети вытягивают руки вперёд.)
 Это мачты кораблей.
(Дети вытягивают руки вверх.)
 Пусть плывут сюда скорей!
(Дети приветственно машут руками.),
 Мы по берегу гуляем,
 Мореходов ожидаем,
(Ходьба на месте.)
 Ищем ракушки в песке
(Наклоны.)
 И сжимаем в кулаке.
(Дети сжимают кулачки.)
 Чтоб побольше их собрать, -
 Надо чаще приседать.
(Приседания.)
 Сядем дружно на песок.
 Снова начался урок.
(Дети садятся за столы.)



СЕМЬЯ. ЧЕЛОВЕК

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



Кто живёт у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре
(Хлопаем в ладоши.)
 Кто живёт 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 котёнка
(Наклоны туловища вправо, влево.)
 Мой сверчок, щегол и я –
(Повороты туловища вправо, влево.)
 Вот и вся моя семья.
(Хлопаем в ладоши.)



О левой и правой руке

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(Вытягиваем руки вперед, показывая.)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(Хлопаем в ладоши.)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(По очереди зажимаем нос правой и левой рукой.)

Ладонь могут рот прикрыть –

И правая, и левая!

(Прикрываем рот той и другой.)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(Показываем направление то правой, то левой рукой.)

И с правою, и с левою!

(Дружеское рукопожатие.)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(Обхватываем себя руками – “обнимаем”).

**Две сестрички**

Две сестрички, две руки,

(Встряхивание кистями рук.)

Рубят, строят, роют,

(По тексту.)

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.

Месят тесто две руки - левая и правая

Воду моря и реки загребают, плавают

(По тексту.)

Мы ногами топ - топ, мы руками хлоп - хлоп!

Мы глазами миг - миг, мы плечами чик - чик.

Раз - сюда, два - туда, повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли,

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора!

(Движения по тексту.)

**ОДЕЖДА****Стирка**

Ох, испачкалась одежда,

Мы ее не берегли,

Обращались с ней небрежно,

Мяли, пачкали в пыли.

Надо нам ее спасти

И в порядок привести.

В тазик воду наливаем,

Порошочку насыпаем.

Всю одежду мы замочим,

Пятна тщательно потрем,

Постираем, прополощем,

Отожмем ее, встряхнем.

А потом легко и ловко

Все развесим на веревках.

А пока одежда сушится,

Мы попрыгаем, покружимся.

**Пропажка***

Заигрались в прятки

Сашины перчатки,

(Показать «фонарики».)

Пёстрая за пёстрой,

Левая за правой --

Озорные сёстры,

Буйная орава!

(Прыжки то на левой, то на правой ноге.)

Только что плясали

На столе в прихожей,

Взяли, да сбежали,

Навсегда, попоже!

(Руки на поясе, присесть и поворачиваться влево и вправо.)

За углом их нет,

Под столом их нет,

Нет их на диване

И в моём кармане!

(Приседания.)

Дед, не нужно их искать,

Пёсик в них ушёл гулять.

(Ходьба на месте.)

И. Белкин



ОБУВЬ

Обувь

Мы на полки обувь ставим,
(Поднимают поочерёдно руки вверх.)

А потом её считаем:
(Сгибают пальцы по порядку.)

Сапоги, кроссовки, туфли,
Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

(Повороты головы в стороны.)

Посчитай, скажи ответ,

(Руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты.)

Знаешь, сколько или нет?

(Спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны.)



Тапки и ботинки

Это тапки для Антошки,

(По два раза ритмично топаят каждой ногой.)

Чтобы в них не мерзли ножки.

(Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.)

Топ-топ-топотушки.

(По два раза ритмично топаят каждой ногой.)

Что за тапки! Как игрушки!

(Сначала левую ногу ставят на носок, потом — на пятку, потом — правую.)



Вот ботинки для Маринки,

(По два раза ритмично топаят каждой ногой.)

Не ботинки, а картинки.

(Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.)

Чтобы в них гулять ходить,

(Ходьба по кругу друг за другом.)

Бегать, прыгать и шалить.

(Бегут, делают два прыжка, топаят обеими ногами)

Н. Нищева



ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

В шапочках

В шапочках желтых мы стали цыплята,

(Ребенок машет руками, как цыпленок крылышками.)

В шапочках белых мы стали зайчата,

(Показывает заячьи ушки.)

В шапочках красных мы стали грибочки,

(Соединяет руки над головой.)

В шапочках черных – черника на кочках,

(Присаживается на корточки.)

В шапочках синих дождевиками стали

(Встает, ставит руки на пояс.)

И по дорожкам легко поскакали.

(Прыгает вперед на двух ногах.)



Шубка из шапки*

-А шапка? Куда моя шапка пропала?

(Пожимать плечами.)

Неужто и шапка сегодня сбежала?

(Бег на месте.)

-Заяц, замёрзший вчера не на шутку,

(Прыжки на месте.)

Взял твою шапку и сшил себе шубку.

(Дотронуться руками до макушки,

затем поставить руки на пояс и

вернуться влево и вправо.)



ПОСУДА**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.
(Надули животик: одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.)
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
(Присели, одна рука на поясе.)
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.
(Кружатся, рисуя руками круг.)
Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.
(Потянулись, руки сомкнули над головой.)
Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес.
(Легли на ковер, вытянулись.)
Н.Нищева



К нам пришла Федора,
Не хозяйка, а умора,
(Ходьба на месте.)
Выпачкала всю посуду,
(Поочерёдно потереть ладонь о ладонь.)
А потом кричит: «Не буду!».
(Руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево.)
Кофейник, чайник и стакан,
Давно не выдывали кран,
(Наклоны головы в стороны, затем вниз.)
Сахарница, блюдце, вилка,
(Наклоны головы в стороны.)
Ковш, молочник и бутылка,
(Наклоны головы вперёд.)
Бокал, маслёнка, самовар,
Как будто приняли загар.
(«Вытирают» лицо ладонями в стороны.)
Блюдо, перечница, солонка
(Наклоны головы в стороны.)
Плачут в углу тихонько.
(«Собирают слёзы» в ладошку.)
Скорей бежим к водичке,
(Бег на месте.)
Чтобы попить, умыться.
(«Вытирают» лицо ладонями вверх – вниз.)

**МЕБЕЛЬ**

На кровати можно спать,
(Руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху.)
Стулья, стол – переставлять.
(Руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки.)
В шкаф я книги буду ставить,
(Поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз.)
Кресла буду застилать.
(Руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх.)
С полки буду пыль стирать,
(Правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью.)
Тумбу – в чистоте держать.
(Левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди.)
И скажу вам без прикрас,
(Две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв.)
Эта мебель – просто класс!
(Большие пальцы вверх.)

**Месяц по небу плывёт**

Месяц по небу плывёт.
Кто на месяце живёт?
(Ходьба.)
Там гуляет хитрый лис,
Он на землю смотрит вниз
(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)
Машет лис своим хвостом,
Серебрится мех густой.
(Дети машут руками за спиной.)
А вокруг летают звёзды,
Залетают к лису в гости.
(Дети машут руками перед собой.)
Кто садится на кровать,
Кто на стул, а кто на шкаф.
Кто на кресло, кто на стол,
Кто на полку, кто на пол.
(Приседания.)
Ну, и мы на коврик сели
На картинку посмотрели.
(Дети садятся на ковер.)



ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ

Пылесос и метла*

«Стала ты метла стара,
Знать, на пенсию пора!
(Прыжки на месте.)
Всё порхаешь беззаботно,
Неуклюжа, старомодна» -
(Покружиться через правое плечо, затем через левое.)
Важно морща хобот-нос,
(Вытянуть руки перед собой.)
Потешался пылесос.
(Подскоки то на левой, то на правой ноге.)
А метла в ответ, зевая:
(Руки поднять и соединить в кольцо над головой, наклониться влево и вправо.)
«Пыль зато я не глотаю!»
(Повороты головы влево и вправо.)
Н. Шемякина



Утюг*

Смотрите, по папиным брюкам плывет
Вперед белоснежный утюг-пароход!
(Руки перед собой и в стороны – «плыть».)
А мама с биноклем стоит у руля:
«Виднеется прямо по курсу земля!»
(Держать «бинокль» и шагать на месте.)
Объездила мама немало морей:
Футболок, рубашек,
Штанов, простыней...
(Руки на пояс, повороты влево и вправо.)
И айсберги-складки для мамы — пустяк,
Она в этом деле бывалый моряк.
(Подняться на носочки, потянуться вверх.)
Ее не страшит никакая волна!
Наверно, морская волчица она!
(Руки поднять вверх, сделать несколько наклонов влево и вправо.)
Г. Дядина



ТРАНСПОРТ

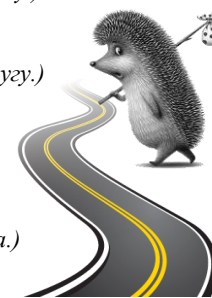
Самолет

Руки в стороны — в полет
Отправляем самолет.
(Дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны.)
Правое крыло вперед,
(Поворот через правое плечо.)
Левое крыло вперед,
(Поворот через левое плечо.)
Полетел наш самолет.
(Бегут по кругу, расставив руки в стороны.)
В. Волина



На шоссе

По шоссе спешат машины.
— Ш-ш-ш! — шуршат спокойно шины.
(Дети бегут по кругу, держат в руках воображаемый руль.)
И шипят со злом уже:
— Не спеш-ш-ши на вираже,
(Поворачиваются и бегут по кругу в обратную сторону.)
Еж с мешком и посошком
По шоссе идет пешком.
(Наклоняются, чтобы спина стала круглой, левую руку кладут за спину, в правой держат воображаемый посошок, идут медленно по кругу.)
Над ежом кружится стриж:
— Ты куда же, еж, спешишь?
(Встают на цыпочки, машут руками, как крыльями, бегут по кругу.)
— Прямо в город, по шоссе
Тороплюсь я, как и все.
(Опять идут, изображая ежика.)
— Будь, дружок, настороже,
Не спеши на вираже!
(Опять бегут в противоположную сторону, изображая стрижа.)
Р. Бородулин



Пароход

От зелёного причала
(*Встать.*)
Оттолкнулся пароход,
(*Покачивания.*)
Он шагнул назад,
(*Шаг назад.*)
А потом шагнул вперед.
(*Шаг вперед.*)
И поплыл, поплыл по речке,
(*Движения руками.*)
Набирая полный ход.
(*Ходьба на месте.*)



Самолеты

Самолёты загудели,
(*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.*)
Самолёты полетели,
(*Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны.*)
На поляну тихо сели,
(*Присесть, руки к коленям.*)
Да и снова полетели.
(*Руки в стороны с наклонами в стороны.*)



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.



Завели машину

Завели машину,
(*Вдох.*)
Ш-ш-ш-ш,
(*Выдох.*)
Накачали шину,
(*Вдох.*)
Щ-ш-ш-ш,
(*Выдох.*)
Улыбнулись веселей
И поехали быстрее,
(*Вдох.*)
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
(*Выдох.*)



Переход

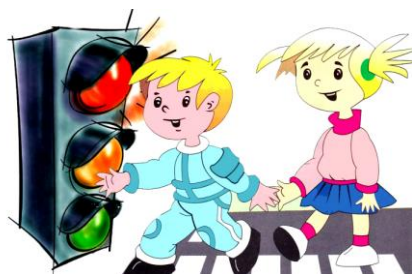
Утром встаешь ты,
 выходишь из дома —
 На перекрестке
 твой старый знакомый.
 Он огоньком тебе
 красным мигнет,
 Скажет: «Опасно.
 Закрыт переход.

(На полу полосками бумаги обозначен переход, на магнитном светофоре — красный свет. Дети стоят у «перехода»).

Желтый зажегся —
 Чуть-чуть подожди.
(На светофоре — желтый свет.)

Вспыхнет зеленый —
 Свободно иди.

(Дети идут по «переходу»; сначала смотрят налево, потом — направо.)

**Машины**

На улице нашей
 Машины, машины.
 Машины-малютки,
 Машины большие.
 Спешат грузовые,
 Фырчат легковые.
 Торопятся, мчатся,
 Как будто живые.

(Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль.)

— Эй, машины, полный ход!

(Делают разворот, двигаются в противоположную сторону.)

Я — примерный пешеход:

Торопиться не люблю,

Вам дорогу уступлю.

(Маршируют.)

Я. Тайц

**ИГРУШКИ****Погремушки**

Все скорей ко мне бегите,
 Погремушки получите!
 Погремушки дети взяли.
 С ними быстро зашагали!
 Стали бегать и скакать,
 Погремушками играть!
 Надо в круг теперь всем встать,
 Погремушки показать!
 Погремушки поднимать,
 А потом их опускать.
 Поднимать и опускать!
 Поднимать и опускать!
 Стали дети приседать,
 Погремушками стучать.
 Стук — и прямо!
 Стук — и прямо!
 Стук, стук, стук!
 И встали все.

А теперь мы все бежим,
 Погремушками гревим.
 Тихо, тихо все пойдем,
 Погремушки уберем!

**Качели**

Все лето качели
 Качались и пели,
 И мы на качелях
 На небо летели.

(Дети качают руками вперед-назад, слегка пружиня ноги в коленях.)

Настали осенние дни.

Качели остались одни.

(Уменьшая ход качелей, дети пружиняют в коленях и уменьшают взмах руками до постепенной остановки.)

Лежат на качелях

Два желтых листка.

И ветер качели

Качает слегка.

(Дети выполняют легкое покачивание вытянутыми вперед руками влево-вправо.)

В. Данько.



Матрешки

Хлопают в ладошки
(Хлопать в ладоши перед собой.)
Дружные матрешки.
(Повторить хлопки еще раз.)
На ногах сапожки,
(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)
Топают матрешки.
Влево, вправо наклонись,
(Наклоны вправо – влево.)
Всем знакомым поклонись.
(Наклон головы вперед с поворотом туловища.)
Девчонки озорные,
(Наклоны головы вправо-влево.)
Матрешки расписные.
(Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.)
В сарафанах наших пестрых
(Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз.)
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки,
(Хлопок в ладоши перед собой.)
Веселые матрешки.
(Хлопок по парте, повторить еще раз.)



Ванька-встанька

Отдых нам - физкультминутка,
Занимай свои места.
(Встать прямо, руки на поясе.)
Раз - присели, два - привстали,
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Словно мой упругий мяч
(Движения по тексту.)



Кукла

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз!
(Поднимать и опускать руки вверх.)
А потом она танцует,
Покружись, покружись!
(Повороты вокруг себя.)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись!
(Наклоны вперед.)



Мячик

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик
(Прыжки на месте.)
Покатился по дорожке
(Бег на месте.)
Подождал меня немножко
(Остановиться.)
Наклонюсь, возьму его
(Наклониться.)
И подброшу высоко.
(Имитация движения.)



УЧЕБНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.ШКОЛА

Я шагаю в первый класс –
(Ходьба на месте.)
 Это раз.
 Зелена вокруг трава –
(Руки согнуты в локтях, поочерёдно разводите руки от себя в стороны.)
 Это два.
 Ты на форму посмотри –
(Провести тыльную сторону ладони от плеча вниз.)
 Это три.
 А четыре – всё в порядке.
(Движение правой рукой вперёд, подним большой палец вверх.)
 Пять – не забыл ничего взять.
(Постучать по бокам руками.)
 Шесть – ручки и тетради есть.
(Сгибать правой рукой пальцы левой руки.)
 Семь – я школьник совсем.
(Правой рукой прикасаемся к груди ладонью.)
 Восемь – лень отбросим.
(Руки движутся от себя.)
 Девять - в лучшее верить.
(Руки поднять вверх, глаза поднять вверх.)
 Десять – сентябрь отличный месяц.
(Руки развести в стороны.)



Карандаш*

На лугу быка с коровой,
(Показать рога – поднять руки к голове, показать указательные пальцы.)
 Речку, радугу и бор,
(Руки в стороны, руки соединить над головой, потянуться руками вверх.)
 И большой, зелёный, новый
 Возле дома наш забор,
(Шаги на месте.)
 И колодец, и машину,
 И собаку, и гараж,
(Руки на пояс, повороты влево и вправо.)
 И под зонтиком мужчину
 Нарисует карандаш.
(Руки поднять, ладони соединить.)
 О. Карелин



ПРОФЕССИИ

Лётчик

Быть шофером хорошо,
(Дети бегут по кругу, крутят воображаемый руль.)
 А летчиком — лучше.
 Я бы в летчики пошел,
 Пусть меня научат.
(Бегут, расставив руки, как крылья.)
 Наливаю в бак бензин,
(Остановились, наклонили воображаемый сосуд.)
 Завожу пропеллер.
(Круговое движение правой рукой.)
 «В небеса, мотор, вези.
 Чтобы птицы пели».
(Бегут, расставив руки.)
 В. Маяковский



Стойкий оловянный солдатик

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



Почта*

Пакет хочу послать я срочный —

Заклею, побегу на почту.

(Бег на месте.)

Там посылки отправляют,

Подписку тоже оформляют.

(Руки на пояс, повороты влево и вправо.)

На почте взрослые и дети

(Несколько шагов, прыжок.)

Посылки шлют по всей планете.

(Руки в стороны, повернуться на 360 градусов.)



Повар детского сада*

В небе звёздочка искрится,

(Потянуться руками вверх.)

Спит клубком усатый кот,

(Сесть на корточках.)

Только повару не спится —

Повар затемно встаёт.

Каша булькает легонько,

(Подскоки.)

И яичница шипит,

(Наклоны влево и вправо.)

И под вкусный шум и гомон

В двери входит аппетит.

(Шаги на месте.)

Мы в столовой дружно сядем,

Как огромная семья.

(Приседания.)

Буду поваром в столовой —

Так сама решила я!

(Руки на пояс. Повороты влево и вправо.)



Высокий, тёплый строим дом

(Дети стоят лицом в круг поднимают руки вверх над головой, соединив кончики пальцев обеих рук.)

И заживём все дружно в нём.

(Берут друг друга за руки. Руки согнуты в локтях, попеременно накладывают одну ладонь на другую, поднимая при этом руки вверх.)

Каменщик выстроил крепкую стенку,

Чтоб пригласить туда Геру и Ленку.

(Указательным пальцем правой руки показывают вправо, а указательным пальцем левой руки - влево.)

Штукатур выравнивает стены

Для Алёшки и для Гены.

Плиточник ванную делает краше,

Чтобы лучше жилось Наташе.

(Правой рукой выполнять вращательные движения вверх руки согнуть в локтях перед собой, приставлять одну ладонь к другой.)

Плотник дверь поставит лихо,

Чтобы закрывалась тихо.

(Поднять руки вверх, развести их в стороны и опустить вниз)

поднять руки вверх, соединив кончики пальцев губы в улыбке.)

Кровельщик крышу установит,

(Дети берутся за руки и поднимают руки вверх.)

С настроением, не хмурия брови.

Получится уютный, славный дом

Будем жить с друзьями в нём.

(Руки соединены тыльной стороной перед грудью.)



Продавец*

В магазине, на базаре

И в буфете, наконец,

(Ходьба на месте.)

Всюду, где бы ни бывали,

(Развести руки в стороны.)

Вас встречает продавец.

(Руки на поясе, приседания.)

Покупатели толпою

Целый день к нему идут

(Дети берутся за руки, идут по кругу.)

Очень нужен нам с тобою

Продавца нелегкий труд!

(Наклоны головы вперед-назад.)



Палка

Дети с палками идут,
Ровно палки все несут,
Раз, два, три, четыре,
Палки дружно положили.
Стали бегать и скакать!
Ну, довольно, палки взять.
Снова с палками идут!
Ровно палки все несут!
Раз, два, три, четыре,
Палки дружно положили.
Снова бегать и скакать!
Ну-ка, палки искать!
Хорошо дети идут,
Свои палки несут,



На гимнастику встают.
Стали палки поднимать,
Стали палки опускать,
Поднимать и опускать,
Поднимать и опускать!
Стали дети наклоняться,
Стали дети выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться!
Стали дети приседать,
Потом вместе все вставать!
Приседать и вставать,
Приседать и вставать!
Палки взяли, замахали!
Друг за другом пошли,
А теперь совсем ушли!

Детский сад

Детский сад, детский сад,
Он всегда ребятам рад.
(Хлопки на каждое слово.)
Буду в садике играть
(Показ жеста «ку-ку» - спрятаться.)
И конструктор собирать,
(Пальцы кистей соприкасаются.)
И игрушки за собой убирать.
(Руки движутся вправо-влево.)
Буду бойко танцевать
(Приседание.)
И лепить, и рисовать,
(Имитировать лепку, рисование.)
Буду песни каждый день напевать.
(Руки сложить "замком" перед собой.)



КОСМОС

Космонавт

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



Ракета

Раз, два, три, четыре –
(Четыре хлопка перед собой.)
Руки выше,
(Руки вверх, потянуться.)
Плечи шире.
(Руки в стороны, предплечья вверх.)
Раз, два, три, четыре –
(Ходьба на месте.)
И на месте походили.
(Следить за осанкой.)
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
(Руки вверх, ладони соединить — «купол ракеты».)
На носочки поднялись
Быстро, быстро руки вниз.
(Правую руку вниз, левую руку вниз.)
Раз, два, три, четыре -
Вот летит
Ракета ввысь!
(Потянуть голову кверху, плечи вниз.)



СПОРТ

Зарядка

Любим спортом заниматься.
Будем очень мы стараться.
Приседать и вновь вставать,
(Дети приседают и встают.)
Руки быстро поднимать.
(Поднимают руки вверх.)
Мяч бросать и принимать,
Метко вдаль его кидать.
(Имитация игры в мяч.)
Ловко прыгать на скакалке,
Ног своих совсем не жалко.
(Прыжки на двух ногах.)
Наклоняться вправо, влево.
Все мы делаем умело!
(Наклоны вправо и влево.)



Футбол

Играли дети во дворе
Мяч по полю гоняли.
И, размахнувшись сильно,
Вдруг
(Бег на месте.)
В окно мячом попали.
(Хлопнуть в ладоши.)
Кричит старушка из окна,
А дети, словно зайцы,
(Прыжки на месте.)
От страха дружно затряслись
(Дети изображают страх.)
И вмиг все убежали.
(Бег на месте.)
Грозит корявым пальцем,
Считает всех детей она!
Попрытались все кто куда.
Бабулю они знали!
(Приседания.)



МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Ежик-барабанщик

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
*(Маршируют по кругу, изображая
игру на барабане.)*
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
(Идут по кругу, спрятав руки за спину.)
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
(То одной, то другой рукой подносят ко рту воображаемое яблоко.)



Гусь-гармонист

Гусь гуляет по дорожке,
(Ходьба вперевалку.)
Гусь играет на гармошке
(Имитация игры на гармошке.)
И гордится гармонист:
(Руки за спину, выпятить грудь.)
«Га - Га - Га! Я - гармонист!»
(Стучит ладошкой в грудь.)



ИНСТРУМЕНТЫ**Инструменты**

За дровами мы идём
И пилу с собой несём.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колят дрова.)

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём.

(Наклоны.)

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда.

(Дети садятся за столы.)

**Пильщики**

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим, пилим, пилим, пилим.

Раз-два, раз-два,

Будут на зиму дрова.

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы острые,

Легко идет пила.

(Движения в соответствии с текстом.)

**ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ****Желтый шар**

Кто-то утром, не спеша,

(Ходьба на месте.)

Надувает желтый шар,

(Дети дуют и разводят руки.)

А как выпустишь из рук—

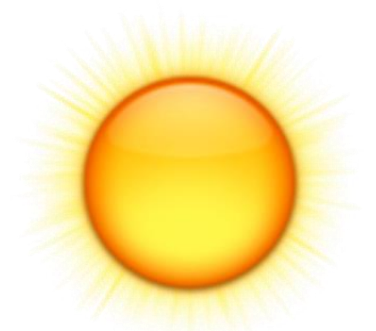
(Поднять руки вверх, хлопок.)

Станет вдруг светло вокруг.

(Поворот.)

Что это за шар?

(Дети хором: «Солнце».)

**Рисуй глазами треугольник**

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась.

Ты молодец!

(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)



ЖИЛИЩЕ

Этот дом пятиэтажный,
(Правая рука согнута в локте, ладонь опущена вниз, имитация поднимания по ступенькам.)
 Он стоит красивый, важный.
(Руки на поясе, правую ногу ставят на пятку, голову гордо поднимают.)
 Стены выбелены краской,
(Правую руку поднимают вверх, вниз (белит).)
 Щель замазали замазкой,
(Правой кистью выполняют движения сверху вниз, руку поднимать на уровень груди.)
 Крыша точно не течёт
(Руки свести над головой, соединить пальцы под углом, повороты головы вправо-влево.)
 И везде идёт учёт.
(Указательным пальцем правой руки проводить по ладони левой слева направо.)
 Все подъезды заблестели,
(Руки поднять вверх и опустить вниз.)
 Их ремонтом одолели.
(Правой рукой выполнять движения.)
 Окрашены водоём -
 Чистой, свежей, клочевой.
(Имитируют подметание.)
 Лесенки все замели,
(Правую руку вытягивают вперёд.)
 В – о – от! Порядок навели.



У оленя дом большой,
(Руки через стороны вверх.)
 Смотрит он в своё окошко,
(Руки на пояс.)
 Зайка по лесу бежит,
(Прыжки на месте.)
 Лапой в дверь стучит:
 «Стук, стук,
(Хлопки в ладоши.)
 Дверь открой!
 Там в лесу охотник злой».
(Топаем ногами.)
 «Зайка, зайка, забегай,
 Лапу мне давай».
(Хлопки в ладоши.)



Аквариум

Улитки ползут,
 Свои домики везут.
(Передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной.)
 Рогами шевелят,
 На рыбок глядят.
(Останавливаются, делают «рожки» из пальчиков, ритмично наклоняют голову влево, вправо.)
 Рыбки плывут,
 Плавничками гребут.
(Передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища; движения только ладонями вперед-назад.)
 Влево, вправо поворот,
 А теперь наоборот.
(Плавные повороты туловища влево- вправо и наоборот.)



Мы строгаги, мы строгаги

Мы строгаги, мы строгаги
 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 стихотворения сопровождается соответствующими движениями.)



ГОРОД**Наша страна**

В нашей стране горы-высокие,
(Встать на носочки, потянуться руками вверх.)
 Реки глубокие,
(Наклониться, коснуться руками пола.)
 Степи широкие,
(Встать прямо, развести руки в стороны.)
 Леса большие,
(Встать на носочки, потянуться руками вверх.)
 А мы - ребята вот такие!
(Подпрыгнуть, показать большой палец на правой руке.)



Столица нашей Родины – Москва
(Руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки.)
 Ехать очень долго – дня два.
(Поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх.)
 С высокой, главной башней,
(Подняться на носки, поднять.)
 С курантами на ней
(Руки вверх, потянуться.)
 И с площадью огромной,
(Развести руки в стороны на уровне груди.)
 С названием скромным,
(Руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд.)
 Зовётся она Красной
 И смотрится прекрасно.
 Музеев там не перечесть,
(Согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук.)
 Театры, памятники есть.
(Загнуть левой рукой два пальца правой руки.)
 Поедим в гости мы к друзьям,
(Руки согнуть в локтях, поочередно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки.)
 Чтоб рассказать об этом вам.
(Согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх.)

**ВРЕМЕНА ГОДА****Дождик**

Капля раз,
(Прыжок на носочках, руки на поясе.)
 Капля два.
(Прыжок.)
 Очень медленно сперва.
(4 прыжка.)
 А потом, потом, потом
(8 прыжков.)
 Все бегом, бегом, бегом.
 Мы зонты свои раскрыли,
(Руки развести в стороны.)
 От дождя себя укрыли.
(Руки полукругом над головой.)

**Дождик**

К нам на длинной тонкой ножке
 Скачет дождик по дорожке.
(Прыжки на одной ноге по кругу.)
 В лужице — смотри, смотри! —
 Он пускает пузыри.
(Дети стоят лицом в круг; ритмичные приседания.)
 Стали мокрыми кусты,
(Руки вверх, потряхивания кистями.)
 Стали мокрыми цветы.
(Наклон, руки к полу, потряхивания кистями.)
 Мокрый серый воробей
 Сушит перышки скорей.
(Встали, руки вдоль тела, потряхивания кистями.)



Листья

Листья осенние тихо

кружатся,

(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги

тихо ложатся

(Приседают.)

И под ногами шуршат,

шелестят,

(Движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться

хотят.

(Поднимаются, кружатся.)



Дождь

Приплыли тучки дождевые:

-Лей, дождь, лей!

(Поднять руки вверх и покачать ими.)

Дождинки пляшут, как живые:

-Пей, рожь, пей!

(Прыжки на месте.)

И рожь, склоняясь к земле

зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

(Наклониться вперед, коснуться руками пола.)

А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет.

(Прыжки на месте.)



Снежинки

Мы снежинки,

(Руки в стороны, помахать руками.)

Мы – пушинки.

(Дети кружатся вокруг себя.)

Покружиться нам не лень.

Мы – снежинки-балеринки,

Мы танцуем целый день.

(Дети становятся в круг, «лепят» снежки.)

Станем дружно мы в кружок,

Получается снежок.

Мы деревья побелили,

(Движения ладонями вверх-вниз.)

Крышу снегом замели,

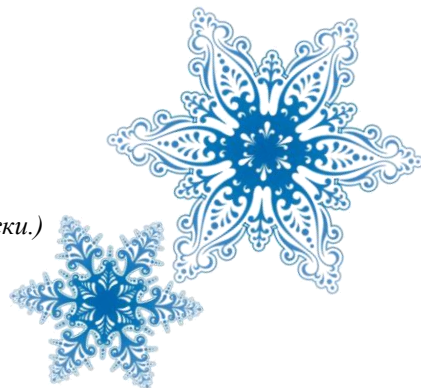
(Движения ладонями влево-вправо.)

Землю бархатом укрыли

(Разводят руки в стороны.)

И от стужи сберегли

(Приседают.)



Зима

Мы зимой в снежки играем.

(Имитация лепки снежков.)

По сугробам мы шагаем.

(Шагаем, высоко поднимая колени.)

И на лыжах мы бежим.

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

На коньках по льду скользим.

(Плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях.)

И снегурку лепим мы.

(Соответствующие движения.)

Гостью-зиму любим мы.

(Развести руки в поклоне и поставить на пояс.)



Снежная баба

Сегодня из снежного
мокрого кома
(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком.)
Мы снежную бабу
слепили у дома.
(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)
Стоит наша баба
у самых ворот
(Повороты вправо-влево, руки на поясе.)
Никто не проедет,
никто не пройдет.
(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)
Знакома она уже
всей детворе,
А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!»
(Идут по кругу, взявшись за руки.)
И. Демьянов



С неба падают снежинки

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.
(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)
А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.
(Потягивания — руки в стороны.)
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.
(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)
Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик.
(Прыжки на месте.)
Ну а мы идём, идём
(Ходьба на месте.)
И к себе приходим в дом.
(Дети садятся.)



Веснянка

Солнышко, солнышко,
Золотое доннышко.
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
(Идут по кругу, взявшись за руки.)
Побежал в саду ручей,
(Бегут по кругу.)
Прилетели сто грачей,
(«Летят» по кругу.)
А сугробы тают, тают,
(Медленно приседают.)
А цветочки подрастают.
(Тянутся на цыпочках, руки вверх.)
Н. Ншцева



Зима прошла

Воробей с березы
На дорогу — прыг!
Больше нет мороза,
Чик-чирик!
(Ритмично прыгают по кругу, хлопают руками по бокам.)
Вот журчит в канавке
Быстрый ручеек,
(Бегут по кругу, взявшись за руки.)
И не зябнут лапки —
Скок, скок, скок!
Высохнут овражки!
Прыг, прыг, прыг!
Вылезут букашки
— Чик-чирик!
(Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)
М. Клокова



Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать!

(Плавательные движения.)

Берег слева, берег справа.

(Повороты влево и вправо.)

Речка лентой впереди.

(Потягивания — руки вперёд.)

Сверху мостик — погляди.

(Потягивания — руки вверх.)

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрой.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами?

(Плавательные движения.)

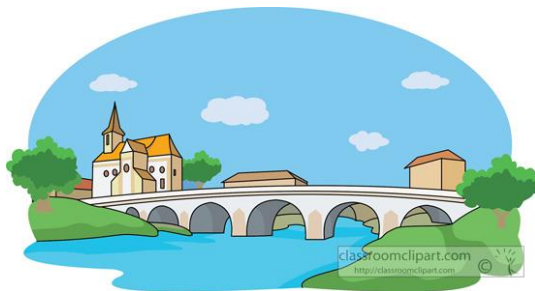
А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем

(Ходьба на месте.)

И на травке отдыхаем.

**Про лето**

Летней жаркою порой

(Ходьба на месте.)

Пойдем на речку мы с тобой!

Будем плавать, загорать,

(Имитация плавания.)

Землянику собирать.

(Имитация сбора ягод в ладонь.)

Слушать, как поёт соловей,

(Приставить ладонь к правому уху.)

Как журчит прозрачный ручей,

(Приставить ладонь к левому уху.)

Наблюдать, как возле водицы

(Присесть на корточки, соединить в горизонтальном положении два кулака, развести в разные стороны указательные и средние пальцы.)

Стрекоза резвится.

**СКАЗКИ****Буратино**

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Три - нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на мысочки встать.

(Дети декламируют стихотворение, выполняя движения.)

**Гномик**

Гномик по лесу гулял,

(Ходьба на месте.)

Колпачок свой потерял.

(Наклоны вперед — «ищем пропажу».)

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым.

(Хлопки в ладоши.)

Гному кто точней подскажет,

(Прыжки на месте.)

Где искать ему пропажу?

(Ходьба на месте.)



Репка

Вот мы репку посадили
(Наклониться.)
 И водой ее полили
(Имитация движения.)
 А теперь ее потянем
(Имитация движения.)
 И из репы кашу сварим
(Имитация еды.)
 И будем мы от репки
 здоровые и крепкие!
(Показать «силу».)



Колобок

Колобок, колобок,
 Колобок — румяный бок
(Идут в полуприседе, поставив руки на пояс.)
 По дорожке покатился
 И назад не воротился.
(Бегут на носочках, держа руки на поясе.)
 Встретил мишку, волка, зайку,
(Встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца.)
 Всем играл на балалайке.
(Изображают игру на балалайке.)
 У лисы спел на носу, —
(Пляшут вприсядку.)
 Больше нет его в лесу.
(Разводят руками.)

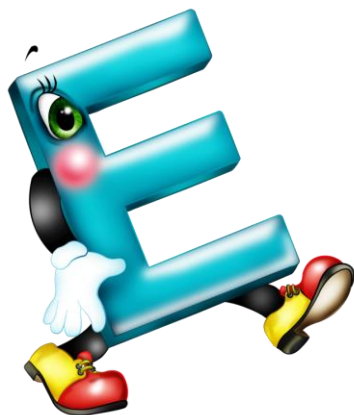


Н. Нищева

БУКВЫ

Буква Е

В алфавите, в букваре,
(Хлопки в ладоши.)
 Проживала буква Е.
 Как-то раз она шагала
(Ходьба на месте.)
 По тетрадке не спеша,
 Замечталась и упала,
(Приседания.)
 Превратилась в букву Ш...
 Школьник был, конечно, рад:
(Наклоны туловища влево-вправо.)
 Вот так буква-акробат!
(Хлопки в ладоши.)



Буквой Л расставим ноги

Буквой Л расставим ноги,
 Словно в пляске - руки в боки.
 Наклонились влево, вправо,
 Влево, вправо...
 Получается на славу.
 Молодцы!
 Влево — вправо, влево — вправо...
(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)



РАЗНЫЕ**Потрудились — отдохнём**

Потрудились - отдохнём,
(Ходьба на месте.)
 Встанем, глубоко вздохнём.
(Потягивания.)
 Руки в стороны, вперёд,
 Влево, вправо поворот.
(Повороты туловища.)
 Три наклона, прямо встать.
(Наклоны.)
 Руки вниз и вверх поднять.
 Руки плавно опустили,
(Поднимать и опускать руки.)
 Всем улыбки подарили.
(Ходьба на месте.)

**Мы пройдемся по дорожке**

Мы пройдемся по дорожке
 Чтобы отдохнули ножки,
 Мы пройдемся по дорожке.
 Но дорожка не простая -
 Нас от столов не отпускает.
(Ходьба на месте.)
 Голову тяну к плечу,
 Шею я размять хочу.
 В стороны разок-другой
 Покачаю головой.
(Вращение головой вправо и влево.)
 Пальцы ставим мы к плечам,
 Руки будем мы вращать.
 Круг вперёд,
 другой - вперёд,
 А потом наоборот.
(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
 Хорошо чуть-чуть размяться.
 Снова сядем заниматься.
(Дети садятся за столы.)

**По дорожке, по дорожке**

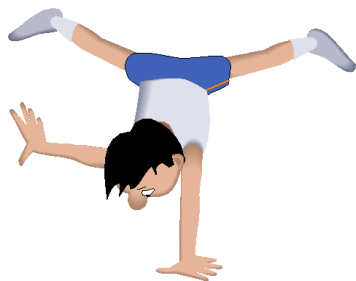
По дорожке, по дорожке
 Скачем мы на правой ножке.
(Подскоки на правой ноге.)
 И по этой же дорожке
 Скачем мы на левой ножке.
(Подскоки на левой ноге.)
 По тропинке побежим,
 До лужайки добежим.
(Бег на месте.)
 На лужайке, на лужайке
 Мы попрыгаем, как зайки.
(Прыжки на месте на обеих ногах.)
 Стоп. Немного отдохнем.
 И домой пешком пойдём.
(Ходьба на месте.)

**Улыбнитесь**

Быстро встаньте, улыбнитесь,
 Выше, выше потянитесь.
 Ну-ка плечи распрямите.
 Поднимите, опустите.
 Влево, вправо повернулись,
 Руками коленей коснулись.
 Сели - встали, сели - встали
 И на месте побежали.
(Движения в соответствии с текстом.)



Я прошу подняться вас – это «раз»,
Повернулась голова - это «два»,
Руки вбок, вперед смотри это «три».
На «четыре» – поскакать.
Две руки к плечам прижать - это «пять».
Всем ребятам тихо сесть - это
«шесть».



А теперь, ребята, встали.
Быстро руки вверх подняли,
В стороны,
Вперёд, назад.
Повернулись влево, вправо,
Тихо сели...
Вновь за дело.



Список литературы

1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2005. – 208с.
3. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР. – СПб, 2003.

Условные обозначения:

* - движения подбирала И.А. Матыкина

Материалы сайтов:

<http://logoped18.ru/logopedist/fizminutki-defektologa-s-korreksionno-razvivayushchim-komponentom.php>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/03/25/kartoteka-fizminutok-po-leksicheskim-temam>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/02/18/kartoteka-fizminutok>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/05/04/kartoteka-fizminutok>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/01/12/kartoteka-fizminutok>

http://lelik-podrostayka.blogspot.ru/2014/04/blog-post_7985.html

<http://www.numama.ru/blogs/kopilka-detskih-stihov/stihi-pro-popugaja.html>

<http://worldofchildren.ru/vospitateliam-uchitelyam-pedagogam/scenarios-and-holidays/surprizi-k-prazdnikam-stihyi/3167-stikhi-pro-professii.html>

<http://prazdnik-land.ru/celebrations/den-rossijskoj-pochty/stihi/stihi-pro-pochtu/>

Источники картинок:

Фон для рамки <http://ramki-vsem.ru/fon/sinij-fon49.jpg>

Лопата http://img-fotki.yandex.ru/get/9320/981986.48/0_87cd0_8a265d63_orig

Девочка с лейкой <http://biletvdet.ru/wp-content/uploads/2012/09/1c3f8f0bcef1.png>

Овощи <http://s002.radikal.ru/i198/1310/6e/484cc0be6996.png>

Кабачки http://alfaday.net/uploads/posts/2012-08/1344326593_zdfpknb0friasys.jpeg

Яблоко <http://medicalinsider.ru/wp-content/uploads/2015/06/apple.png>

Яблоня <http://www.stickbutik.ru/upload/iblock/461/4619e0c4311b40b45a9711b8c1f3d478.png>

Опята http://galerey-room.ru/images/073005_1385526605.png

Кедровые шишки <http://laramirra.com/images/ingredienti/keдр.jpg>

Белый гриб https://img-fotki.yandex.ru/get/5309/28257045.67e/0_72ab1_7538361a_XL

Мухомор http://mamietitine.m.a.pic.centerblog.net/0_5072b_e13bc4f1_L.png

Ягоды <http://macflowersbox.ru/images/icon/yagodi.png>

Ежевика <http://s1.pic4you.ru/allimage/y2012/08-07/12216/2318310.png>

Продукты

<https://static1.squarespace.com/static/5016bc3a24ac93bdfdfb6c4b/5016bc3a24ac93bdfdfb6c55/5422ff65e4b0ea130f213fe4/1437587836635/?format=1000w>

Продукты в пакете <http://lifelhacker.ru/wp-content/uploads/2013/03/grocery-im1-440x500.png>

Рябина <http://prodgid.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0-1-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B0-%D0%B8-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D1%80%D1%8F%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D1%8B-1.png>

Клен <http://www.playcast.ru/uploads/2014/06/22/9011924.png>

Сосна <http://www.relax-is.ru/pictures/sosna.png>

Яблоня 2 <http://player.myshared.ru/466100/data/images/img12.png>

Герань <http://s017.radikal.ru/i432/1506/03/2b83eff5de62.png>

Луговые цветы <http://www.playcast.ru/uploads/2015/06/14/13978415.png>

Ромашки и васильки <http://www.playcast.ru/uploads/2015/06/12/13946500.png>

Колокольчики http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/0/121/63/121063405_large_K_84.png

Букет https://img-fotki.yandex.ru/get/4420/4243123.18/0_86c5c_e6af4997_XL.png

Васильки <http://www.playcast.ru/uploads/2015/06/12/13946547.png>

Кот https://img-fotki.yandex.ru/get/4119/163781271.6c/0_9fe2d_9b0313c_XL

Лошади <http://s6.uploads.ru/t/SqCWe.png>

Белка <http://s4.pic4you.ru/y2014/06-03/24687/4429186-thumb.png>

Ежик <http://funforkids.ru/pictures/hedgehog/ej37.png>

Медведь https://www.litmir.co/BookBinary/199364/1396964811/i_002.png

Белка на пенке <http://papus666.narod.ru/clipart/b/bel/belka19.png>

Зайка <http://www.stihi.ru/pics/2013/11/03/4473.gif>

Обезьяна <http://s018.radikal.ru/i506/1202/d6/782f03059254.png>

Слон http://orig02.deviantart.net/4271/f/2012/245/a/f/stock_animal_elephant_by_jassy2012-d5ddrk7.png

Пингвины https://img-fotki.yandex.ru/get/3701/200418627.b1/0_12d7b5_f8138b03_orig.png

Лягушки <http://player.myshared.ru/570100/data/images/img9.png>

Петух http://img-novosib.fotki.yandex.ru/get/5906/valenta-mog.177/0_75393_5a56a99f_L.jpg

Индюк <https://pp.vk.me/c302713/v302713909/62dd/Rlml7m35gmE.jpg>

Ласточка <http://player.myshared.ru/426272/data/images/img56.png>

Лебедь <http://s4.pic4you.ru/y2014/08-04/12216/4529339.png>

Гуси <http://cdn.bolshoyvopros.ru/files/users/images/13/14/13148e6db30b1714cc5ecd9bac9eb616.png>

Голубь http://img-fotki.yandex.ru/get/4509/zomka.b6/0_52475_63d7a5a9_L.jpg

Воробей http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/0/121/220/121220033_911137149.png

Воробей 2 <http://s1.pic4you.ru/allimage/y2013/01-08/12216/2936647.png>

Попугай <http://krasivye-zhivotnye.ru/images2/pticy44.png>

Попугай 2 http://pngimg.com/upload/parrot_PNG714.png
Насекомые http://skyclipart.ru/uploads/posts/2014-04/thumbs/1398151867_bezimeni-1.jpg
Кузнечик <http://www.playcast.ru/uploads/2015/08/21/14769279.png>
Пчелы https://img-fotki.yandex.ru/get/15490/200418627.a1/0_128143_10360850_orig.png
Гусеница http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/79/777/79777116_Gusenica.png
Пескарь <http://forumimage.ru/uploads/20140913/14106373848089949.png>
Бобер http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/10/110/674/110674291_12s.png
Акула <http://evanjsegal.authorsxpress.com/files/2012/07/Screen-shot-2012-07-23-at-8.54.48-AM.png>
Кораблик http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/0/112/542/112542822_large_2as.png
Чемодан http://proactions.ru/media/actions/2015/06/13/hg2p2mrt.png.500x400_q95.png
Камни и ракушки <http://s2.pic4you.ru/allimage/y2013/05-30/12216/3503662.png>
Волна http://www.controlomatic.com/wpimages/wp9ffe50cd_06.png
Семья <http://artoks.ru/assets/files/2015/08/1.png>
Семья 2 <http://www.rabcoconstruction.com/img/previews/ls-1-img-2.png>
Ладони <http://savepic.ru/3118000.png>
Руки http://pngimg.com/upload/hands_PNG958.png
Машинка http://scvilga.narod.ru/do/images/75951350_79af681105c9.png
Обувь http://alfaday.net.by/110.atervers.net/uploads/posts/2014-03/1393741724_xvb84jpfsayz6hr.jpg
Тапки <http://www.ua.all.biz/img/ua/catalog/2779736.png>
Ботинки http://www.esky.ru/upload/cimg_cache/9bf/9bf5cbc55dfbdf9e482d4171a2a9aae3/gr_245236_0.jpg
Шапка <http://g01.s.alicdn.com/kf/HTB1xxntIpXXXXDXVXX760XFXXO/2015-Provide-Market-Hand-Beanie-hats-Winter.png>
Шапка 2 http://sp007.ru/sites/default/files/imagecache/product/images/products/childrens-wear/img_3540.png
Чайник http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/8/99/962/99962389_chaynik_travuy.png
Посуда <http://s2.pic4you.ru/allimage/y2013/09-14/12216/3813963.png>
Кресло <http://dev.bowdenweb.com/maps/i/recline.js-relax-with-your-data-chair-logotype.png>
Кровать <http://trf-maf.ru/media/Product/TKF151.png>
Месяц http://img-fotki.yandex.ru/get/9089/16969765.162/0_7b2c9_fdb7d8a0_M.png
Пылесос <http://i.otzovik.com/product/2012/12/106431.png>
Метла <http://papus666.narod.ru/clipart/ts/tsetk/schet53.png>
Утюг http://multivarka.pro/upload/resize_cache/iblock/7cf/670_510_1/7cfa43eb18b71b7489feb791ce72f132.png
Самолет http://pngimg.com/upload/plane_PNG5236.png
Дорога http://static.wixstatic.com/media/0444cb_cd35906ec7d04565967e97a642ca66cd.png
Ежик <http://kollegatv.ru/wp-content/uploads/2013/12/getImage-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F.png>
Пароход http://pngimg.com/upload/ship_PNG5408.png
Самолет http://www.bizavnews.com/images/images_full/il-96_new1.png
Мальчик на лошадке http://hameleons.com/uploads/posts/2012-08/1344314505_01.jpg

Машина http://img-fotki.yandex.ru/get/4403/valenta-mog.10f/0_6c2a4_64d4322_orig.png

Пешеходы http://armavir.ru/assets/images/news/5314/middle_1442666611-1cdefbf966681db58fc775e7673cc951.png

Светофор <http://www.simfchildlibrary.ru/admin/edit/images/217-e71ba8ed735c82093e18ab2db6c87a81.png>

Погремушки http://barmalei43.ru/d/908741/d/2015-07-25_20.46.28.png

Качели http://img-fotki.yandex.ru/get/6612/16969765.7a/0_69cb9_4a10d1ae_orig.png

Матрешки http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/6/89/863/89863601_matryoshka.png

Ванька-встанька http://www.toys-best.ru/published/publicdata/TOYSBESTTOYZ44/attachments/SC/products_pictures/nevalyashka-vanka-vstanka_396x.jpg

Кукла <http://www.atl-lich.ru/d/356895/d/rk1899-kukla-zhanna-9-so-zvukom-36-sm.png>

Мяч <http://i4.otzovik.com/product/2012/05/74536.png>

Школьник <http://shagi-irk.ru/upload/medialibrary/9fa/9fa1e136492fb705a2ccc527bdc913d4.png>

Карандаш <http://www.azbuka.perm.ru/png/karandash.png>

Самолет <http://900igr.net/datai/chelovek/Professii-5.files/0013-014-Pilot.png>

Солдатик https://minigames.mail.ru/info/pictures/image/9may_steadfast_tin_soldier_300x300.png

Почтальон <http://www.xn-->

80aauijbdxeb6af9cg.com/data/images/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82_51377b2e0f064-thumb.jpg

Повар <http://www.ds33-romashka.ru/image/povar.png>

Дом <http://www.picshare.ru/uploads/150726/rZTCxVE9AU.png>

Магазин http://dreampresents.ru/sites/default/files/deti_irgayut_36.png

Мальчик <http://razvivaysyasam.ru/wp-content/uploads/2012/12/zaryadka-2.png>

Дети с игрушками <http://dspushkin.omr.obr55.ru/files/2014/07/png>

Ракета <http://intms.ru/images/cms/data/jobs/babynk/4.png>

Девочка http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/11/116/418/116418534_large_27.png

Футболист <http://www.clipartbest.com/cliparts/pT5/oyy/pT5oyyK6c.png>

Барабан <http://puzyriki.ru/d/56880/d/61982.jpg>

Гармошка http://7info.ru/userfiles/app_modules_afisha_models_afisha/big-2.png

Пила <http://www.isbaru.ru/a15x5a/15519.jpg>

Пила 2 http://shvedik.ru/pictures/product/big/37931_big.JPG

Солнце http://img-fotki.yandex.ru/get/6402/63130515.30/0_82939_888c2525_XXXL

Восьмерка https://lh3.googleusercontent.com/s1zok2b8g-gq2vaheI8ht2jAufmhxVnjl1vn6_du0BUSxSAdfUa5PmpZJvYJmzyJY6G1U1gObTE-VU48zPIGi-ErzuDiSoBOKSxC8cfRQAecXIWndCx9TGcx1w

Треугольник <http://cdn.mysitemyway.com/etc-mysitemyway/icons/legacy-previews/icons-256/glowing-green-neon-icons-arrows/111023-glowing-green-neon-icon-arrows-triangle-solid-left.png>

Пятиэтажка <http://areal-company.ru/wp-content/uploads/2014/02/home.png>

Домик сказочный http://alfaday.net/uploads/posts/2013-04/1367142952_36sk.jpg

Аквариум http://unizoo.ru/upload/resize_cache/iblock/311/469_377_1/31179802bbfd140cd4ca69744c77a2f4.png

Лес http://img-fotki.yandex.ru/get/9151/16969765.160/0_7b266_87a4cbd7_orig.png

Москва https://pbs.twimg.com/profile_images/1894969209/logo-kremlin.png

Дети под зонтом http://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_f25fa88a741b5e0f7552efb1c44f841a.png.jpg

Тучка <http://icons.iconarchive.com/icons/large-icons/large-weather/512/rain-icon.png>

Зонтик <http://s3.pic4you.ru/allimage/y2013/10-25/12216/3929014.png>

Листья <http://s1.pic4you.ru/allimage/y2012/10-13/12216/2542031.png>

Снежинки <http://art-apple.ru/albums/userpics/10001/preview~4.jpg>

Лыжник <http://s3.pic4you.ru/allimage/y2014/01-08/12216/4106305.png>

Снеговик <http://player.myshared.ru/617707/data/images/img12.png>

Избушка http://img-fotki.yandex.ru/get/4906/130884706.41/0_877cf_4bc9541e_L

Весна http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/7/98/760/98760491_1yepik.png

Воробей на ветке http://vserisunki.ru/papka2/vorobei/vorobej_10.png

Река <http://classroomclipart.com/images/gallery/Clipart/Europe/baroque-bridge-%20and-the-river%20oslava-%20czech-republic-2.jpg>

Лето http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/122/738/122738190_20.png

Мальчик с ракушкой http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/122/738/122738178_19.png

Неделя <http://i061.radikal.ru/1111/85/9564af3eef55t.jpg>

Буратино <http://www.goldkids-theater.de/wp-content/uploads/2015/10/pinocchio.jpg>

Гномик https://img-fotki.yandex.ru/get/9765/43358459.b8/0_8903e_779ed546_X5L

Гном <http://solnushki.ru/sites/default/files/images/gnom1.jpg>

Репка https://img-fotki.yandex.ru/get/6208/38620350.10/0_70b86_5ab5b860_XL

Колобок <http://englishearly.ru/wp-content/uploads/2015/08/kolobok.png>

Буква Е http://www.clubkid.ru/uploads/posts/2013-01/1359222432_0_675ba_5b03c66_1.jpg

Буква Л http://wdesk.ru/_ph/71/537606172.png

Девочка http://mdou-176.ucoz.ru/xoreograf/post-182234-1282941809_thumb.png

Дети http://tishina.net/uploads/1368728717_utrennyaya-zaryadka-detej-tishina.net-160513.jpg

Трое детей http://vitashop.kz/_mod_files/ce_images/articles/detki.png

Друзья http://2.bp.blogspot.com/-VRAScfWtecg/VjoNkAKNrhI/AAAAAAAAAT5A/0p1_0iQ-fGw/s200/291b41035f8214bf86767646f11b6765.png

Мальчик <http://cs306114.userapi.com/v306114087/457a/AwGYtHeW3JE.jpg>

Мальчик 2 <http://voviyes.ru/wp-content/uploads/2011/08/0009-015-Utrennjaja-gimnastika.png>