

ФИЗМИНУТКИ

Речь с

ДВИЖЕНИЕМ



младший дошкольный возраст

перечень

ТЕМА: ДО СВИДАНИЯ, ЛЕТО, ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!

«Здравствуй, здравствуй, детский сад!»
«Мы шагаем друг за другом»
«Бурагино»
«Кукла»
«Детский сад»
«Игрушки»

ТЕМА: ДЕНЬ ОСЕННИЙ НА ДВОРЕ

«На огороде»
«Фрукты»
«Овощи»
«А в лесу растет черника»
«Зайка серый»
«Медвежата»
«Листопад»
«Мы-осенние листочки»
«Дерево - клен»
« У оленя дом большой»
«Раз, два, три»
«Птички»

ТЕМА: МОЙ ДОМ, МОЙ ГОРОД

«У оленя дом большой»
«Руки подняли и покачали»
«Дом и его части»
«Наш город»
«Люблю по городу гулять»
«Быстро встаньте...»
«На лошадке ехали...»

ТЕМА: Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ

«Мы с тобой»
«Енот и еж»
«Мою руки»
«Изучаем наше тело»
«Пропавшие ручки»
«Душ»

ТЕМА: Я И МОЯ СЕМЬЯ

«Помогаем маме»
«Кто живёт у нас в квартире?»
«Наши детки»
«Мы садимся в самолет»
«Семейная зарядка»

ТЕМА: ЗИМА В ПРИРОДЕ

«Зимой»
«Березка»
«Зайцы скачут»
«Веселый зоопарк»
«Птички»
«Мы играем»
«А сегодня у зимы новоселье»
«У оленя дом большой»

ТЕМА: «СКОРО, СКОРО НОВЫЙ ГОД»

«Мы шагаем по сугробам»
«Зимой»
«Наша ёлка велика»,
«На дворе мороз и ветер»
«Зимняя прогулка»
«Выпал беленький снежок»
«Снеговик»

ТЕМА: ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ

«Зимняя прогулка»,
«Выпал беленький снежок»,
«Как интересно нам зимой»
«Я мороза не боюсь»
«Мы на полки обуви ставим»
«Сапожки»
«снеговик»

ТЕМА: В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

«Любимые сказки»
«Буратино»
«Бабушка Яга»
«Сказка»
«Три медведя»

ТЕМА: ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

«Самолеты»
«Мы солдаты, мы солдаты»
«Стойкий оловянный солдатик»
«самолет»
«Профессии»
«Теплоход»
«Барabanщик»

ТЕМА: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

«Дружно маме помогаем»
«Маша растеряша»
«Разминка»
«Мамам дружно помогаем»
«Помогаем маме»
«Капуста»

ТЕМА: ЗНАКОМСТВО НАРОДНОЙ КУЛЬТУРОЙ И ТРАДИЦИЯМИ

«Долго, долго»
«Матрешки»
«Лошадка»
«Эй, лошадки, все за мной!»
«Любопытная Варвара»
«Капуста»
«Быстро встаньте...»
«Отдых нам...»
«Мы топаем ногами»

ТЕМА: ВЕСНА В ПРИРОДЕ

«Мы маленькие зерна»
«Вместе по лесу идём»
«Петушок»
«Птички»,
«Серенькие перышки»
«Три медведя»
«Зайка»
«Солнышко»
«Вышли уточки на луг»
«Веселый зоопарк»
«Клен»
«Рябинка»
«Деревья»

ТЕМА: ЛЕТО В НАШЕМ ГОРОДЕ

«Лето. Цветы»
«Вот выходим мы на луг»
«На лугу растут цветы»
«Кузнечики»
«Бабочка»
«Стрекоза»
«Гриб»
«За малиной»
«По ягоды»
«Прочь усталость, лень и скука»
«Классики»
«Стали дети ровно в круг»

«Здравствуй, здравствуй, детский сад!»

Утром встану-улыбнусь,
Вверх ладошки подниму,
На носочках потянусь,
"Здравствуй", - солнышку скажу.

А потом вперед-назад.

И бегом потороплюсь

Собираться в детский сад!

Вот носочки одеваю,

Вот штанишки, кофточку.

Дует свежий ветерок

Прямо в нашу форточку.

Вот сапожки я надею,

Курточку и шапочку.

Посмотрите на меня-

Вот какой я лапочка!

Я по улице шагаю,

Рядом мамочка идет.

Визжу: голуби летают,

Визжу в небе самолет!

Вот машины проезжают,

Тучки по небу плывут,

Ветками деревья машут,

Птички песенки поют!

Улыбаюсь встречным лицам

И они мне: Как я рад!

Здравствуй, город мой любимый!

Здравствуй, здравствуй, детский сад!

«Мы шагаем друг за другом»

Мы шагаем друг за другом;

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили...

(Имитация движений.)

«Буратино»

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся, два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Ключик вдруг упал из рук,

Наклониться надо, друг!

(движения по тексту).

«Кукла»

Я хожу, хожу, хожу,

(ходьба с высоким подниманием колен)

Вдруг я куклу разбужу!

(полуприседание, удержание позы)

Кукле надо отдышаться, куле хочется поспать.

(потягивание на носочках)

Я на цыпочках хожу, куклу я не разбужу.

И ни разу, и ни разу я словечка не скажу.

(руки на поясе, ходьба на носочках, проговаривание шепотом).

«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)

«Игрушки»

Скачет конь наш, цок-цок-цок. (скачут как лошадки)
Слышен топот быстрых ног.
Кукла, кукла, попляши, (приседают с пружинкой)
Своей ручкой помаши.
Вот как кружится волчок – (кружатся)
Прожужжал и на пол лёг.
Самолёт летит, летит. (руки в стороны, наклоны в сторону)
Лётчик смелый в нём сидит.
А теперь мы все-матрёшки, (хлопают в ладоши)
Громко хлопаем в ладошки.

«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)

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - «много»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

«Овощи»

В огород пойдем, (шаги на месте)
Урожай соберем.
Мы моркови натаскаем («таскают»)
И картошки накопаем. («копают»)
Срежем мы кочан капусты, («срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг
руками три раза)
Щавеля нарвем немножко («рвут»)
И вернемся по дорожке. (шаги на месте)

«А в лесу растет черника»

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика. (наклоны туловища вперед).
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть (приседания).
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте.)

«Зайка серый»

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания)
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки)

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили
Головой они крутили, (повороты головы влево-вправо).
Вот так, вот так головой они крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так дружно дерево качали. (наклоны туловища
влево-вправо).
Медвежата воду пили,
Друг за дружкой ходили,
Вот так, вот так друг за другом все ходили. (ходьба)
Медвежата танцевали,
Кверху лапы поднимали,
Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем *(шаги на месте)*
И листочки собираем *(наклоны вперед)*
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! *(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)*

«Клен»

Ветер тихо клен качает, вправо-влево наклоняет.
(ноги на ширине плеч, руки за голову)
Раз - наклон, два - наклон, зашумел листвою он.
На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде - раз.
(руки вверх, приподняться на носки)
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде - два.

«Мы - осенние листочки»

Мы листики осенние, на ветках мы сидим.
(покачивание руками над головой)
Дунул ветер - полетели, мы летели, мы летели
(руки в стороны)
И на землю тихо сели *(присели)*
Ветер снова набежал и листочки все поднял
(покачивание руками над головой)
Закружились, полетели и на землю снова сели.
(покружились, спокойно сели на место).

«У оленя дом большой»

У оленя дом большой, *(Руки над головой – изображаем крышу дома.)*
Он сидит, глядит в окошко. *Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую.*
Зайка по полю бежит, *Бег на месте. Топот ногами, руки на поясе.*
В дверь к нему стучит:
«Тук-тук, дверь открой, *Имитация стука в дверь поочередно каждой рукой.*
Там в лесу охотник злой» *Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево.*
«Зайка, зайка, забегай!
Лапку мне давай». *Зазывание движения рукой. Протягиваем руки с открытой ладонью*

«Раз, два, три»

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на стульчик сесть опять

(соответствующие тексту движения)

«Птички»

Птички в гнездышке сидят *(приседают)*.

И на улицу глядят *(повороты головы)*,

Погулять они хотят *(кивают головой)*

И тихонечко летят *(разлетаются, машут руками)*.

«Руки подняли и помахали»

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

(Дети выполняют движения по тексту)

«Дом и его части»

Мы сейчас построим дом *(руки «домиком» над головой)*

Будем жить все дружно в нём. *(руки в замок перед грудью)*

Фундамент надо заложить, *(наклониться вперёд, руки в стороны)*

На него кирпич сложить, *(имитация кладки кирпича)*

Крышу сделать шалашом. *(Руки «домиком»)*

Очень крепкий будет дом! *(руки в «замок» над головой)*

«Наш город»

Вдоль по улице идём *(ходьба по кругу)*
И флажок с собой несём. *(поднять кулачок пр. руки)*
Смотрим вправо *(повороты головы)*
Смотрим влево:
Вдоль по улице дома *(руки вперёд)*
И высокие, и низкие *(руки вверх-вниз)*
Стоят чудо-терема. *(остановиться)*
Вот центр культуры трёхэтажный *(показать 3 пальца)*
С колоннами *(поворот вокруг себя)*
И очень важный. *(поднять вверх подбородок)*
Вот школа: *(показать)*
Здесь учиться мы *(прижать руки к груди)*
Все обязательно должны!

«Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять, *(повороты головы)*
Люблю смотреть, люблю считать. *вправо-влево)*
Невский – раз, *(руки вперед, ладонями во внутрь)*
(Руки вверх «домиком»)
Зимний – два,
Три – красавица Нева, *(руки в стороны, покачивания)*
А четыре – мост Дворцовый, *(Руки вверх «домиком»)*
Пять – гуляю по Садовой, *(шагаем на месте)*
Шесть – к Исаакию схожу
И на купол погляжу.
Семь – конечно, Летний сад, *(Руки вверх наклоны в сторону)*
Как красив его наряд.
Восемь – крепость у Невы, *(наклоны вперед)*
были там, наверно, вы.
Девять – повстречался мне *(полуприседания)*
Медный всадник на коне.
Десять – из-за поворота *(руки согнуты в локтях перед собой. Открываем, закрываем ворота)*
Вижу Нарвские ворота.

«Быстро встаньте...»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали
(Дети выполняют движения по тексту)

«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.

«Мы с тобой»

Для начала мы с тобой крутим только головой.

Корпусом вращаем тоже, это мы, конечно сможем,

А теперь мы приседаем, мы прекрасно понимаем

-Нужно ноги укреплять, раз, два, три, четыре, пять.

Напоследок потянулись вверх и в стороны,

прогнулись.

От разминки покраснелись и на место все уселись.

(Дети выполняют движения по тексту)

«Енот и еж»

Ежик в бане вымыл ушки,

Шею, кожицу на брюшке.

И сказал еноту еж: -

Ты мне спинку не потрешь?

(имитация движений соответственно тексту).

«Мою руки»

Мыло бывает разным-преразным:

(намыливаем руки)

Синим, зеленым, Оранжевым, красным...

(сжимаем и разжимаем кулачки)

Но не пойму, отчего же всегда

(удивляемся, разводим руки в стороны, приподнимаем плечи)

Черной-пречерной бывает вода?

(расслабляем мышцы тела).

«Пропавшие ручки»

У меня пропали ручки.

(Спрятать руки за спину)

Где вы, рученьки мои?

(Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки)

Раз, два, три, четыре, пять –

Покажитесь мне опять.

(Показать руки)

У меня пропали ножки.

Где вы, ноженьки мои?

(Спрятать ноги, поджав их под себя и сесть на них)

Раз, два, три, четыре, пять –

Покажитесь мне опять.

(Встать на ноги)

Изменяя слова, можно искать глазки, ушки, щечки и т.п. закрывая руками то, что было названо, и убирая руки после последней строчки.

«Душ»

Жарче дырчатая тучка *(сжать-разжать кулачки)*
Поливай водичкой ручки, *(потирать кисти рук)*
Плечики и локоточки, *(потираем)*
Пальчики и ноготочки, *(потирать пальчики)*
Мой затылочек, височки, *(потирать затылок, виски)*
Подбородочек и щечки. *(потираем)*
Трем мочалочкой коленочки, *(потирать коленочки)*
Щеточкой трем хорошенечко, *(потирать пяточки и пальчики)*
Пяточки, ступни и пальчики, *пальчики)*
Моются девочки, мальчики . *(потирать все тело)*

«Помогаем маме»

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.

*(1-2 - стойка на носках, руки вверх,
3-4 - наклон вперед, покачивание руками
вправо и влево повторить 3 раза).*

«Изучаем наше тело»

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать! *(дети шагают по кругу, останавливаются)*
Вот спина, а вот животик *(показывают обеими руками спину, затем живот),*
Ножки *(топают ножками),*
Ручки *(протягивают руки вперед и вращают кистями),*
Глазки *(указательными пальцами обеих рук показывают глаза),*
Ротик *(указательным пальцем правой руки показывают на рот),*
Носик *(указательным пальцем правой руки показывают на нос),*
Ушки *(указательными пальцами обеих рук показывают на уши),*
Голова *(кладут руки на голову),*
Покачать успел едва *(качают головой из стороны в сторону),*
Шея крутит головой *(обхватили шею ладонями),*
Ох, устала ой-ой-ой!
Лоб *(пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам),*
И брови *(указательными пальцами проводят по бровям от середины к вискам),*
Вот реснички *(указательными пальцами показывают реснички),*
Запорхали, словно птички *(дети моргают глазами),*
Розовые щечки *(ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам),*
Подбородок кочкой *(заканчивают начатое движение на подбородке),*
Волосы густые *(пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы),*
Как травы луговые.
Плечи *(дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой до левого),*
Локти *(не убирая рук с плеч, выставляют вперед локти),*
И колени *(слегка наклоняются и хлопают по коленям),*
У меня, Сережи, Лены *(выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом показывая на других детей).*

«Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Кто живёт у нас в квартире?	<i>(шагаем на месте)</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>(прыжки на месте)</i>
Всех могу пересчитать	<i>(шагаем на месте)</i>
Папа, мама, брат, сестра	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Кошка Мурка, два котёнка	<i>(наклоны туловища вправо, влево)</i>
Мой сверчок, щегол и я -	<i>(повороты туловища вправо, влево)</i>

«Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре	<i>(хлопаем в ладоши)</i>
Кто живёт у нас в квартире?	<i>(шагаем на месте)</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>(прыжки на месте)</i>
Всех могу пересчитать	<i>(шагаем на месте)</i>
Папа, мама, брат и я	<i>(наклоны туловища вперед)</i>
Наша дружная семья	<i>(хлопаем в ладоши)</i>

«Мы садимся в самолет»

Мы садимся в самолет,	<i>(Дети приседают)</i>
Отправляемся в полет!	<i>(«Заводят» самолет, встают, говорят: «ж-жу»)</i>
Мы летим над облаками.	<i>(Руки в стороны)</i>
Машем папе, машем маме.	<i>(По очереди обеими руками)</i>
Видим, как течет река,	<i>(Показывают руками волны)</i>
Видим лодке рыбака.	<i>(«Забрасывают» удочку)</i>
Осторожнее: гора!	<i>(Наклоняются влево, вправо, говорят : «ж-жу»)</i>
Приземляться нам пора!	<i>(Приседают)</i>

«Семейная зарядка»

Осенью, весной, летом и зимой	
Мы во двор выходим дружную семьей.	<i>(ходьба)</i>
Встанем в круг и по порядку	
Каждый делает зарядку.	
Мама руки поднимает.	<i>(Руки вверх и вниз)</i>
Папа бодро приседает.	<i>(Приседания)</i>
Повороты вправо-влево	<i>(Повороты всем корпусом)</i>
Делает мой братик Сева.	
Я сама бегу трусцой	<i>(Бег на месте)</i>
И качаю головой.	<i>(Наклоны головой в стороны)</i>

«Наши детки»

Наши детки на полу
Ножками затопали.
Посмотрите, хороши
Наши детки-малыши!

(Дети ходят по кругу под песню взрослого)

Ходят детки ногами,
Новыми сапожками.
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!

(Меняют направление движения (против часовой стрелки))

Впереди далекий путь,
Деткам нужно отдохнуть!
(Замедляют движение)

Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!

(Останавливаются. Садятся на корточки)

А потом пойдем опять
Мы по комнате гулять.

(Идут по кругу по часовой стрелке, топя ногами в ритме песни)

Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп
(Остановка на «стоп»)

«Зимой»

Мы зимой в снежки играем, мы играем. *(имитация лепки снежков)*
По сугробам мы шагаем, мы шагаем. *(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим. *(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим,. *(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*
Мы скользим

И снегурку лепим мы, лепим мы. *(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы. *(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

«Березка»

Потихоньку пойдем, *(становятся в хоровод)*

В хоровод мы встанем

И к березке подойдем

В белом сарафане *(идут в центр хоровода)*

Разойдемся в круг большой *(расходятся,*

И покружимся с тобой *(кружатся)*

Дует ветер на тебя *(обмахиваемся)*

И садятся птицы *(приседают)*

А на ветках у тебя *(поднимаются, поднимают*

Иней серебрится *и опускают руки)*

На дворе сейчас зима – *(поглаживаем себя руками*

холодно, морозно *по плечам)*

Шубу снежную надень, белая березка! *(кружимся)*

«Мы играем»

Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.
Ты, смотри, не отставай,
Все за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх,
Сразу станем выше всех.

Руки ниже опусти
И достанешь до земли.

Неваляшки-малыши
Даже очень хороши.
Низко наклоняются,
Звоном заливаются.

Гоп-гоп, конь живой,
С настоящей головой,
С настоящей гривой,
Вот какой красивый.

Вот шагает великан,
Как большой подъемный
кран.
Рощу, речку и луга
Он пройдет за два шага.

Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.

*Руки на поясе. Выполняем
полуприседания с поворотом
вправо-влево*

*Дети идут на носках, руки
поднимают вверх.*

*Дети, полуприсев, выполняют
движение «гусиного» шага.*

*Ноги слегка расставить, шаг
небольшой (на всей ступне),
руки согнуть в локтях, а кисти
положить на плечи. Дети идут,
раскачиваясь из стороны в
сторону.*

*Дети сгибают в локтях руки
(«берут вожжи»), идут, высоко
поднимая ноги, красиво
оттянув носочек.*

*Дети двигаются широким
шагом, руками, свободно
раскачивающимися вдоль
корпуса, помогают движению.*

*Руки на поясе. Выполнить
полуприседания с поворотом
вправо-влево.*

«Веселый зоопарк»

Мы шагаем в зоопарк,
Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины,
Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны,
Обезьяны, тигры, львы

Все мы весело играем
И движенья выполняем

(Ходьба)

*(Повороты вправо-влево с
вытянутыми руками)*

*(Руки на поясе.
Полуприседания с
поворотами вправо-
влево)*

«Зайцы скачут»

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

(движения соответственно тексту).

«Мы шагаем по сугробам»

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

«Наша ёлка велика»

Наша елка велика *(круговое движение руками),*

Наша елка высока *(вставать на носочки),*

Выше мамы, выше папы *(присесть и встать на носки),*

Достает до потолка *(потянуться).*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх! *(пляшут,*

Будем песни распевать. Ля-ля-ля *притопывая*

Чтобы елка захотела *ногами, разводя*

В гости к нам прийти опять! *руками в стороны и ставя на пояс)*

«На дворе мороз и ветер»

На дворе мороз и ветер, *(Ходьба)*

На дворе гуляют дети,

Ручки, ручки потирают, *(Дети потирают одну ладонь о другую)*

Ручки, ручки согревают.

Не замерзнут ручки-крошки – *(Хлопают в ладоши)*

Мы хлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем! *(Топают ногами в такт словам)*

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,

Вот как ножки мы согреем!

«Зимняя прогулка»

Рано утром в парк ходили *(ходьба на месте),*

Там снеговика лепили *(махи руками),*

А потом с горы катились *(волнообразные движения руками),*

Веселились и резвились *(прыжки).*

В Таню кинули снежком *(произвольные движения),*

В Вову кинули снежком,

В Мишу кинули снежком -

Получился снежный ком!

Холодно гулять зимой *(киваем головой)-*

Побежим скорей домой *(возвращаемся на места)!*

«Выпал беленький снежок»

Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем! *(Дети топаят ногами)*
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
Мы похлопаем, мы похлопаем! *(Хлопают в ладоши.)*
Будем прыгать веселей,
Чтобы было потеплей.
Мы попрыгаем, мы попрыгаем! *(Прыгают на месте)*

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок, *(Идут по кругу,*
Кати по снегу свой снежок. *изображая, будто катят*
перед собой снежный ком)
Он превратится в толстый ком, *(«Рисуют» руками большой круг)*
И станет ком снеговиком. *(«Рисуют» снеговика из трех комков)*
Его улыбка так светла! *(Широко улыбаются)*
Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Показывают глаза,*
прикрывают голову ладошкой,
дотрагиваются до носа,
встают прямо, как бы держат
воображаемую метлу)
Но солнце припечет слегка — *(Медленно приседают)*
Увы! — и нет снеговика *(Разводят руками,жимают плечами)*

«Как интересно нам зимой»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.
Как интересно нам зимой! *(показывают большим пальцем вверх)*
На санках едем мы гурьбой, *(имитируют катание на санках)*
Потом в снежки мы поиграем, *(имитируют лепку и бросание снежков)*
Все дружно лыжи одеваем, *(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)*
Потом все встали на коньки, *(изображают катание на коньках)*
Зимой веселые деньки! *(показывают большим пальцем вверх)*

«Я мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь, *(шагаем на месте)*
С ним я крепко подружусь *(хлопаем в ладоши).*
Подойдет ко мне мороз *(присели),*
Тронет руку, тронет нос *(показываем руку, нос)*
Значит надо не зевать *(хлопки в ладоши),*
Прыгать, бегать и играть *(прыжки на месте).*

«Мы на полки обувь ставим»

Мы на полки обувь ставим, *(поднимают поочередно
руки вверх)*

А потом её считаем: *(наклоны вперед)*

Сапоги, кроссовки, туфли,
Шлёпанцы, сандалии в кухне,
Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты, *(повороты головы в стороны)*
Валенки, лапти, калоши,
Их выпачкивать не гоже.

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

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

«Сапожки»

Импровизация движений:

Нарядили ножки в новые сапожки,

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

«Любимые сказки»

Раз, 2, 3, 4, 5 *(ходьба)*

Будем сказки называть
Рукавичка, Теремок, *(наклоны туловища вперед)*

Колобок - румяный бок.
Есть Снегурочка - краса,
Три медведя, Волк - Лиса. *(наклоны туловища в стороны)*

Не забудем Сивку-Бурку,
Нашу вещую каурку.
Про жар-птицу сказку знаем, *(приседания)*

Репку мы не забываем
Знаем Волка и козлят.
Этим сказкам каждый рад. *(прыжки)*

«Бабушка Яга»

В темном лесу есть избушка *(дети шагают).*

Стоит задом наперед *(поворачиваются).*

В той избушке есть старушка *(грозят пальцем).*

Бабушка Яга живет *(грозят пальцем другой руки),*

Нос крючком, глаза большие *(показывают)*

Словно угольки горят *(покачивают головой)*

Ух, сердитая какая! *(бег на месте)*

Дыбом волосы стоят *(руки вверх).*

«Сказка»

Мы по сказке походили, все в ней круто изменили.

Мы ногами топали, мы в ладоши хлопали.

Будут в сказке помнить нас, наклонялись мы на раз.

На два поднимались, всем поулыбались.

И опять потопали, и ручками похлопали.

Вот какие молодцы. Вот какие удалцы!

(движения по тексту).

«Три медведя»

Три медведя шли домой: *(дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой. *(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом, *(руки на уровне груди, вытянуты вперед)*

А сыночек просто крошка, *(сажаются на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

«Самолеты»

Самолеты загудели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*

Самолеты полетели *(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям),*

Да и снова полетели.

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите,

Раз – два! Раз – два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись. *(Движение по тексту)*

«Мы солдаты, мы солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты

Бодрым шагом мы идем. *(маршируем)*

В нашу армию, ребята *(повороты головы влево-вправо)*

Просто так не попадешь.

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми
(наклоны туловища вправо, влево)

«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. *(Движения по тексту)*

«Теплоход»

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Раз – два, раз – два

Он назад шагнул сначала

Раз – два, раз – два

А потом шагнул вперед,

Раз – два, раз – два.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

«Барабанщик»

Левой, правой!

Левой, правой!

На парад идет отряд.

На парад идет отряд.

Барабанщик очень рад.

Барабанит, барабанит,

Барабанит, барабанит

Полтора часа подряд. *(Движения по тексту)*

«Профессии»

Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины.
(имитация вождения автомобиля)
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. *(подметание)*
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. *(повороты, приставив ладони к глазам)*
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. *(шитьё, прибивание молотком, пляска)*
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту. *(руки в стороны, наклоны корпуса)*
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс. *(имитация шитья)*
Я - маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. *(плавные взмахи руками вверх-вниз)*

«Дружно маме помогаем»

Дружно маме помогаем –
Пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем,
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.
(Подражательные движения по тексту.)

«Маша растеряша»

Ищет вещи Маша, *(поворот в одну сторону)*
Маша растеряша *(поворот в другую сторону, в исходное положение)*
И на стуле нет, *(руки вперед, в стороны)*
И под стулом нет, *(присесть, развести руки в стороны)*
На кровати нет, *(руки опустили)*
Под кроватью нет.
Вот какая Маша, *(наклоны головы влево-вправо, «погрози́ть» указательным пальцем)*
Маша растеряша!

«Разминка»

Все движения разминки
повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе – хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
(Движения по тексту.)

«Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем, *(наклоны вперед,*
Дружно в тазике стираем. *имитируем стирку и*
И рубашки и носочки *полоскание)*
Для сыночка и для дочки,
Через двор растянем ловко *(потягивания - руки в*
Для одежды три веревки, *стороны)*
Светит солнышко-ромашка, *(потягивания - руки*
вверх).
скоро высохнут рубашки.

«Помогаем маме»

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.
(1-2 - стойка на носках, руки вверх,
3-4 - наклон вперед, покачивание руками
вправо и влево повторить 3 раза).

«Долго, долго»

Долго, долго мы лепили, *(руки сцеплены в*
замок, круговые
вращения руками)
Наши пальцы утомились *(встряхивание кистями)*
Пусть немножко отдохнут *(поглаживание каждого*
пальчика)
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем
И опять лепить начнем. *(хлопаем в ладоши)*

«Матрешки»

Мы веселые матрешки,
Ладушки, ладушки. *(хлопать в ладоши перед собой прямыми руками)*

На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки, *(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

В сарафанах наших пестрых, *(наклоны вправо – влево)*
Ладушки, ладушки,

Мы похожи словно сестры,
Ладушки, ладушки. *(хлопок в ладоши перед собой)*

«Лошадка»

Ты скачи, скачи, лошадка,
Скок, скок, скок, скок. *(пружинка в ногах)*

По дорожке ровной, гладкой,
Скок, скок, скок, скок. *(прыжки)*

Ты скачи всё прямо, прямо,
Скок, скок, скок, скок. *(пружинка в ногах)*

Мимо дома, стой – тут яма, *(шагаем)*
Цок, цок, цок, цок.

«Матрешки» - В 2

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)*
Вы похожи словно сестры. *направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)*

Ладушки, ладушки, *(хлопок в ладоши перед собой)*
Веселые матрешки. *(хлопок по парте, повторить еще раз)*

«Эй, лошадки, все за мной!»

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! *(руки вперед, пружинистые движения ног)*

Вот река, широка и глубока, *(плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед)*
Не достанешь до дна.

А водица вкусна! Пейте!

Хороша водица!

Постучим копытцем! *(притоптывает ногой,)*

Эй, лошадки, все за мной !

Поскакали домой *(прыжки на месте)*

Гоп – гоп – гоп- гоп-гоп!

«Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо *(поворот головы вправо-влево).*

А потом вперед,

Тут немножко отдохнет *(расслабленный наклон головы вперед).*

Шея не напряжена,

А расслаблена голову *(голову держать прямо).*

А Варвара смотрит вверх,

Выше всех и дальше всех *(наклон головы назад).*

Возвращается обратно,

Расслабление приятно *(расслабленный наклон головы вперед).*

Шея не напряжена,

А расслаблена *(голову держать прямо).*

«Мы шагаем друг за другом»

Мы шагаем друг за другом;

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили...

(Имитация движений.)

«Отдых нам...»

Отдых нам - физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз - присели, два - привстали,

Сели-встали, сели-встали –

Ванькой-встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

«Мы топаем ногами»

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Качаем головой,
Ручки поднимаем,
Мы ручки опускаем,
Мы ручки подаем
И бегаем кругом. *(Движения по тексту)*

«Мы маленькие зерна»

Мы маленькие зерна	<i>(присесть),</i>
Сидим пока в земле	<i>(коснуться руками пола).</i>
Вот солнце пригревает	<i>(встаем)-</i>
И мы растем в тепле	<i>(тянемся на носочках).</i>
Боимся непогоды мы	<i>(наклоны влево-вправо):</i>
Грозы, дождя и вьюг	<i>(рывки руками).</i>
Из этих зернышек растут	<i>(прыжки)</i>
Цветы	<i>(поднимаем руки),</i>
морковь	<i>(опускаем руки)</i>
и лук	<i>(идем на место).</i>

«Вот выходим мы на луг»

Вот выходим мы на луг. *(Шагают на месте).*
Я твой друг и ты мой друг! *(Руки вытягивают
вперед и показывают
на себя).*
К солнцу дружно потянулись. *(Руки тянут с
«Солнышку»).*
Обнялись и улыбнулись. *(Обнимают друг друга и
улыбаются).*

«Петушок»

Каждый день петушок делает зарядку,
(ходьба на месте либо по группе)
Очень нравится ему все делать по порядку:
Весело шагать,
(ходьба с высоким подниманием колена)
Крылья поднимать *(руки вверх),*
Приседать и вставать *(приседания 4-6 раз),*
Прыгать и скакать *(10 прыжков),*
Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!

«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).*

«Зайка»

Зайка по лесу скакал *(руки перед грудью),*
Зайка корм себе искал *(небольшие подскоки).*
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки на макушке)*
Шорох тихий раздается:
Кто - то по лесу крадется *(пугливо оглядываются).*
Зайка путает следы, убегает от беды *(бегут по кругу).*
Прыгнул в бок и обернулся,
И под кустиком свернулся, *(приседают, голову прижимают)*
Словно беленький клубок, *(прижимают к коленям, замирают).*
Чтоб найти никто не смог.

«Солнышко»

Вот как солнышко встает,
Выше, выше, выше. *(Поднять руки вверх. Потянуться)*
К ночи солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже. *(Присесть на корточки.)*
Хорошо, хорошо,
Солнышко смеется.
А под солнышком нам
Весело живется. *(Хлопать в ладоши. Улыбаться)*

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)*
Клювом перья расправляют. *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Ветер ветки раскачал *(Качаем поднятыми вверх руками.)*
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р!
(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш!
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

«Рябинка»

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. *(потягивания –
руки вверх)*

Ей не просто жить на свете –
Ветер крутит, вертит ветер, *(вращение
туловища вправо и
влево)*

Но рябинка только гнется,
Не печалится - смеется. *(наклоны в стороны)*
Вольный ветер грозно дует
на рябинку молодую. *(дети машут руками,
изображают ветер).*

«Деревья»

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

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

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

«Лето. Цветы»

Спал цветок и вдруг проснулся, *(встать, руки на
поясе)*

Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся, *(руки вверх,
потянуться вправо,
влево, вверх)*

Взвился вверх и полетел. *(руки вверх, вправо,
влево.)*

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружится, вьется. *(покружиться)*

«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.
Расстилагся ковёр
И направо и налево.
*(наклониться и коснуться левой ступни
правой рукой, потом наоборот — правой
ступни левой рукой)*
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
(потягивания — руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.
(дети садятся)

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (*потягивания — руки в стороны*)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (*потягивания — руки вверх*)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (*дети машут руками, изображая ветер*)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (*наклоны вперед*)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем, тишину послушаем.
Тише, тише,
Высоко, прыгай на носках легко.
(движения по тексту).

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (*туловище вправо, влево.*)
Больше спать не захотел, (*туловище вперед, назад.*)
Шевельнулся, потянулся, (*руки вверх, потянуться.*)
Взвился вверх и полетел, (*руки вверх, вправо, влево.*)
солнце утром лишь проснется,
бабочка кружит и вьется, (*покружиться.*)

«Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась, (*потерли кулачками глаза*)
Потянулась, улыбнулась, раз –
росой она умылась, (*потерли ладонями щеки*)
Два - изящно покружилась,
три - нагнулась и присела,
На четыре - полетела, (*помахали руками вверх-вниз*)
У реки остановилась, (*легкий бег на месте*)
Над водою закружилась.

«Гриб»

Гриша шел-шел-шел, белый гриб нашел.

Раз - грибок, два - грибок, три - грибок,

Положил их в кузовок.

(движения: идут, наклоняются, кладут грибы).

«За малиной»

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем. *(дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем. *(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)*

Солнышко высоко, *(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка. *(наклоняются и пытаются достать пол)*

Сладкая ты моя, *(идут по кругу, взявшись за руки)*
Ягодка-малинка.

«По ягоды»

Мы шли-шли-шли, *(маршируют по кругу, держа руки на поясе)*

Много клюквы нашли. *(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(опять идут по кругу)*

Мы опять идем искать. *(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)*

«Прочь усталость, лень и скука»

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать. *(руки к плечам, вращение вперед и назад)*

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, скажем: нет на все на свете. *(вращение головой)*

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять. *(приседания)*

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! *(ходьба на месте).*

«Классики»

Будем в классики играть, на одной ноге скакать.
А теперь еще немножко на другой поскачем ножке,
(прыжки на одной ножке).

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг, а затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок, над головкою - хлопок.
А теперь все дружно перепрыгнем лужу!
А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу,
(движения по тексту).