

**Картотека физкультминуток для детей 5 – 6 лет
по тематическим неделям**

Сегодня – дошколята, завтра школьники	
<p>«Детский сад» Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад Буду в садике играть И конструктор собирать, И игрушки за собой убирать Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать, Буду песни каждый день напевать.</p>	<p>Хлопки на каждое слово Показ жеста «ку-ку» - спрятаться Пальцы кистей соприкасаются Руки движутся вправо-влево Приседание Имитировать лепку, рисование Руки сложить «замком» перед собой</p>
<p>«Девочки и мальчики» Девочки и мальчики прыгают, как мячики Ручками хлопают Ножками топают Глазками моргают После отдыхают</p>	<p>После слов выполняют прыжки под музыку Хлопки три раза Топают три раза Ритмичное зажмуривание глаз Приседают, руки свободные</p>
Я и мои друзья	
<p>«Дружно встали» Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво, И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И направо, и ещё Через левое плечо.</p>	<p>Руки в стороны Поворот вправо Поворот влево Поворот вправо Поворот влево</p>
<p>«Долго, долго» Долго, долго мы лепили Наши пальцы утомились Пусть немножко отдохнут И опять лепить начнут Дружно руки разведем И опять лепить начнем</p>	<p>Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками Встряхивание кистями рук Поглаживание каждого Пальчика по очереди Развели руки в стороны Хлопаем в ладоши</p>
Уроки вежливости и этикета	
<p>«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.</p>	<p>Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:</p>
<p>«Улыбнись» Вверх и вниз рывки руками, Будто машем мы флажками. Разминаем наши плечи. Руки движутся навстречу. Руки в боки. Улыбнись. Вправо-влево наклонись. Приседанья начинай. Не спеши, не отставай. А в конце — ходьба на месте, Это всем давно известно.</p>	<p>Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются Наклоны в стороны Приседания Ходьба на месте.</p>

Труд взрослых. Профессии детского сада	
<p>«Профессии» Много профессий на свете у нас! О них поговорим сейчас: Вот швея рубашки шьет, Повар варит нам компот, Самолет ведет пилот На посадку и на взлет. Доктор ставит нам уколы И охранник есть у школы. Каменщик кладет кирпич, А охотник ловит дичь Есть учитель, есть кузнец, Балерина и певец. Чтоб профессии иметь, Нужно много знать, уметь Хорошо дружок учись! И, конечно, не ленись!</p>	<p>Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево Развести руки в стороны Движения воображаемой иглой Мешаем» поварешкой Руки – в стороны Опускают их вниз, поднимают вверх Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак Руки – согнуты в локтях, силовой жест Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз Делают бинокль из пальчиков Загибают пальцы, перечисляя профессии</p> <p>Разгибаем пальцы Повороты кистями — тыльная сторона ладошки Погрозить пальчиком Отрицательное движение указательным пальцем</p>
<p>«Мы в профессии играем» Их с друзьями называем. Врач, учитель, адвокат, Президент и дипломат, Сторож, дворник, музыкант, Есть у каждого талант. Токарь, швея, продавец, Менеджер и певец, Колхозник и акушер, Садовод, милиционер, Все профессии нужны, Все профессии важны.</p>	<p>Дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются</p> <p>Каждый ребёнок делает шаг вперёд</p> <p>Руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх Каждый ребёнок делает шаг вперёд</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки</p>
Кладовая природы. Труд людей осенью	
<p>«Овощи» На огород мы побежим Что растёт там, поглядим. Под листочками на грядке Огурцы играют в прятки. Дождик мой водить начнёт Всех заметит, всех польёт. Тыква глянула хитро: Надо было брать ведро! Я уже большою стала Для поливки лейки мало. И зеленая стрела Очень быстро подросла Жаль, нельзя взлететь стреле Смотрит с грядки грустно-грустно Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело, А она не загорела.</p>	<p>Бегут по кругу</p> <p>Наклоняют туловище вправо, влево</p> <p>Наклоняют голову вправо-влево</p> <p>Встают на носки Поднимая руки вверх Крепко держит лук в земле Приседают</p>
<p>«На огороде» Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать Да пониже присесть. У забора всем на диво</p>	<p>Потягивания—руки в стороны</p> <p>Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот</p> <p>Приседания</p>

<p>Пышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. Все полили мы из лейки И садимся на скамейки.</p>	<p>Потягивания — руки в стороны Потягивания — руки вперёд Дети садятся</p>
Откуда хлеб пришел	
<p>«Зёрнышко» В землю зёрнышко попало, Прорасти на солнце стало Дождик землю поливал, И росточек подрастал К свету и теплу тянулся И красавцем обернулся.</p>	<p>Приседают Руки над головой Медленно встают Тянутся вверх</p>
<p>«Замесим тесто» Ой, ладошки-ладушки. Мы печём оладушки Замешиваем тесто, А тесту в миске тесно Тесто выпало на стол, Тесто шлёпнулось на пол Тесто убежало Начинай сначала.</p>	<p>Хлопки ладонями Имитируют помешивание по кругу Присели Лёгкий бег на месте</p>
Осенняя пора, очей очарованье	
<p>«Листочки» Дождик осенний из туч моросит, Дерево, сбросив листочки, стоит Ветер осенний ветви качает Листья под деревом ветер гоняет.</p>	<p>Броски расслабленными кистями рук Руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев) Плавное покачивание руками Присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»</p>
<p>«Листики осенние» Мы листики осенние На ветках мы сидим Дунул ветер – полетели Мы летели, мы летели И на землю тихо сели Ветер снова набежал И листочки все поднял Закружились, полетели И на землю снова сели.</p>	<p>Плавное покачивание руками Вверху над головой Руки в стороны Присели Плавное покачивание руками Вверху над головой Кружатся, руки в стороны Дети садятся по местам</p>
Животные осенью	
<p>«Зайчонок» Я испуганный зайчонок, За мной гонится лиса. Подскажите, что мне делать, Ведь найдет меня она! Прыгни вправо, Прыгни влево, Прыгни, зайчик, ты вперед, За кустом тихонько спрячься, След лиса твой не найдет.</p>	<p>Произносят текст и изображают испуганного зайчонка Оглядываются назад Изображают испуганных зайчат Прыгают в правую сторону Прыгают в левую сторону Прыгают вперед Присаживаются на корточки Качают головой</p>
<p>«Белка» Скачет белка – Прыг да скок! Съела маленький грибок, Орешки закопала И дальше поскакала.</p>	<p>Делают два прыжка вперед на двух ногах Подносят ко рту сложенные ладони рук Присаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукой Встают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед</p>

Родная страна «День народного единства»	
<p>«Богатырь» Богатырь – вот он каков: Он силен, он здоров, Он из лука стрелял, Метко палицу бросал, На границе стоял, Зорко-зорко наблюдал, Подростем и мы, смотри, Станем, как богатыри!</p>	<p>Дети стоят в кругу Показываю силача Показывают стрельбу из лука Выполняют замах и бросок Показывают Подносят руку ко лбу, глядят вдаль Поднимают руки высоко вверх Руки на пояс</p>
<p>«Богатыри» Дружно встанем – раз, два, три – Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим, Поворачиваясь вправо – оглядимся величаво И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек, И направо, и ещё, через левое плечо. Дружно встанем – раз, два, три – Мы теперь богатыри!</p>	<p>Дети шагают на месте Руки согнуты в локтях, показываю силу Правую руку подносят козырьком к глазам</p> <p>Повороты вправо, влево</p> <p>Встали ровно, выпрямили спинки</p>
Мой родной город	
<p>«Что нам стоит дом построить?» Не дарите мне игрушек: Зайцев, мишек, безделушек. Мне совсем-совсем не надо, Ни конфет, ни шоколада. Я люблю пилить, строгать, Гвозди ловко забивать. Стану взрослым я когда, Буду строить города!</p>	<p>Маршируют на месте</p> <p>Наклоняют туловище вправо, влево</p> <p>Поочередно поднимают правую, левую руки</p> <p>Маршируют с высоким подниманием ног</p>
<p>«Дом» Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом! Будет жить в нем старый гном.</p>	<p>Дети выполняют прыжки на месте</p> <p>Встают на носочки и тянутся руками вверх Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой Указательным жестом вытягивают руки вперед Приседают</p>
Мир предметов и техники	
<p>«Вот большой стеклянный чайник» Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень крупные, бедняжки. Вот фарфоровые блюдца, Только стукни — разобьются. Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос. Он посуду нам принес.</p>	<p>Дети надули животик Одну руку поставили на пояс, другую изогнули Присели, одну руку поставили на пояс</p> <p>Кружатся, «рисую» руками круг</p> <p>Потянулись, сомкнули руки над головой</p> <p>Легли, вытянулись</p>
<p>«К нам пришла Федора» Не хозяйка, а умора, Выпачкала всю посуду, А потом кричит: «Не буду!». Кофейник, чайник и стакан, Давно не видывали кран, Сахарница, блюдце, вилка, Ковш, молочник и бутылка, Бокал, маслёнка, самовар, Как будто приняли загар.</p>	<p>Ходьба на месте Руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу Поочередно потереть ладонь о ладонь Руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо-влево Наклоны головы в стороны Наклоны головы вперёд Наклоны головы в стороны Наклоны головы вперёд</p>

Блюдо, перечница, солонка Плачут в углу тихонько. Скорей бежим к водиче, Чтобы попить, умыться.	«Вытирают» лицо ладонями в стороны Наклоны головы в стороны «Собирают слёзы» в ладошку Бег на месте «Вытирают» лицо ладонями вверх – вниз
Семья и семейные традиции «День матери»	
«Кто живет у нас в квартире?» Раз, два, три, четыре Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котенка, Мой сверчок, щегол и я Вот и вся моя семья.	Хлопаем в ладоши Шагаем на месте Прыжки на месте Шагаем на месте Хлопаем в ладоши Наклоны туловища влево-вправо Повороты туловища влево-вправо Хлопаем в ладоши
«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
Юный гражданин «День Государственного герба в Российской Федерации»	
«Столица нашей Родины – Москва» Ехать очень долго – дня два. С высокой, главной башней, С курантами на ней И с площадью огромной, С названием скромным, Зовётся она Красной И смотрится прекрасно. Музеев там не перечеть, Театры, памятники есть. Поедим в гости мы к друзьям, Чтоб рассказать об этом вам.	Руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки Поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх Подняться на носки, поднять Руки вверх, потянуться Развести руки в стороны на уровне груди Руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд Согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук Загнуть левой рукой два пальца правой руки Руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы Сжаты в кулаки Согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх
«Российский флаг» Вышли дети на парад. Друг за другом встали в ряд. Как красиво все шагают. Дружно ноги поднимают. Руки вверх поднимем. Руки вниз опустим. В стороны, помашем, На пояс – и попляшем. Покажи мне свой флажок! Спрячь-ка за спину, дружок!	Маршируют, высоко поднимая колени Поднимают флажки вверх Опускают флажки вниз Руки - в стороны Руки на пояс, пружинка Руки вперед Руки за спину
Зимушка-зима	
«Снежинки» Закружились, завертелись Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки. Чуть затихла злая выюга Улеглись повсюду. Заблестали, словно жемчуг,	Покружиться на месте Поднять руки Покружиться на носках Опустить руки, встать прямо Присесть, руки к полу Встать, руки вперёд

Все дивятся чуду.	Развести руки в стороны
<p>«С неба падают снежинки» Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками И покажем дома маме. А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги. Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги. Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик. Ну, а мы идём, идём И к себе приходим в дом.</p>	<p>Дети поднимают руки над головой</p> <p>Хватательные движения, словно ловят снежинки</p> <p>Потягивания руки в стороны</p> <p>Ходьба на месте, колени высоко поднимаются</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Ходьба на месте</p> <p>Дети садятся</p>
Зима в лесу. Зимующие птицы	
<p>«Лесные звери и птицы» Хоровод, хоровод, Пляшет маленький народ. Танцевать, скакать и прыгать Мы готовы круглый год. Под кустом, по кустом Кто-то с рыженьким хвостом. Это рыжая лисичка Под кусточком лисий дом.</p>	<p>Выполнение движений по тексту</p> <p>Хлопают в ладоши</p> <p>Прыгают на месте</p> <p>Поворачивают туловище влево – вправо</p> <p>Наклоняют туловище вправо – влево</p>
<p>«Встал зайчонок на пенек» Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз! Шагают все на месте. Два, руками машут вместе. Три! Присели, дружно встали, Все за ушком почесали.</p>	<p>Встают прямо, руки опускают</p> <p>Маршируют на месте</p> <p>Машут руками</p> <p>Приседают</p>
Готовимся к Новому году	
<p>«Наша елка велика» Наша елка высока Выше мамы, выше папы Достает до потолка Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять!</p>	<p>Круговое движение руками</p> <p>Вставить на носочки</p> <p>Присесть и встать на носки</p> <p>Потянуться</p> <p>Пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс</p>
<p>«Вот под елочкой» Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: Кар-кар-кар! Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар! Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: Кар-кар-кар!</p>	<p>Встали</p> <p>Прыгаем</p> <p>Громко. Хлопки над головой в ладоши</p> <p>Повороты туловища влево-вправо</p> <p>Наклоны туловища влево-вправо</p> <p>Громко. Хлопки над головой в ладоши</p> <p>Машут руками как крыльями</p> <p>Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.</p> <p>Тихо. Хлопки над головой в ладоши</p>
Новогодние чудеса	
<p>«Подарки Деда Мороза» Дед Мороз, Дед Мороз Через дуб перерос. Через дуб перерос, Прикатил подарков воз: Морозы трескучие, Снега сыпучие, Ветры завьюжные, Метели дружные.</p>	<p>Пружиня ногами, выполняю повороты корпуса вправо – влево</p> <p>Протягивая вперед руки</p> <p>Рисуют в воздухе обеими руками большой круг</p> <p>Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам</p> <p>Взмахивают кистями сверху вниз</p> <p>Качают руками над головой</p> <p>Постепенно опускают руки вниз, вращая кистями</p>

<p>«Ой. Мороз Красный нос» Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз, Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос, Песню запеваем И тебя в хоровод К детям приглашаем.</p>	<p>Хлопают в ладоши Руки на поясе, наклоняют туловище вперёд Хлопают в ладоши Хлопают в ладоши</p>
Зимние забавы	
<p>«Давай, дружок» Давай, дружок, смелей, дружок! Кати по снегу свой снежок – Он превратится в толстый ком. И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла... Но солнце припечёт слегка – Увы! И нет снеговика!</p>	<p>Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя Рисуют в воздухе круг Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу Дети поднимают руки вверх Поднимают плечи и разводят руки в стороны, за спину</p>
<p>«Зимняя игра» Посмотри, как блеснит, Под ногами хрустит Беленький снежок, Легкий, как пушок. Одевайся живей, Побежим веселей Бегать и играть, И снежки кидать.</p>	<p>Поднимают руки вверх и плавно качают кистями Топают ногами Постепенно опускаются на корточки, показывают как идет снег Машут руками «Надевают» шапочку, шарфик Бегут на месте «Лепят и кидают снежок»</p>
Друзья спорта	
<p>«Конькобежный спорт» На коньках стоять умеем, И на ноги их оденем, Приготовимся – Вперед! Совершаем мы полет Плавно ноги мы разводим, Быстро двигаемся, сводим, Руки тоже за ногами Быстро двигаются сами Мы на льду быстрее всех, Впереди нас ждет успех!!!</p>	<p>Шагаем на месте, одеваем коньки Согнули спину, присели на полусогнутые ноги Нога и рука вправо Нога и рука влево Маршируем, хлопки перед грудью</p>
<p>«Хоккей» На коньки встаем быстреей, Очень любим мы хоккей, Чтоб начать в него играть, Клюшку надо в руки взять Шайбу этой клюшкой бьём, Влево, вправо подаём, Шайба быстро полетела И в ворота залетела! Мы играем все что надо, Впереди нас ждет награда, В Олимпиаде участие принять, И чемпионский кубок взять!</p>	<p>Показать одевание коньков Показать клюшку в правой руке Движение рукой влево, вправо Резкий рывок рукой и крикнуть «Ура» Показать руками «класс» Подпрыгнуть, руки вверх</p>
Животные холодных и жарких стран	
<p>«Пингвины» Идут себе вразвалочку, Ступают вперевалочку Пингвин-папа, Пингвин-мама И сынишка пингвинишка</p>	<p>Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу</p>

В черном фраке и манишке.	
«Африка» В жарких странах Носороги Просто ходят по дороге Мокнут в речке бегемоты Львы выходят на охоту Крокодилы Обезьяны Зебры – жители саванны И тропические птицы Есть чему тут подивиться	Легкими движениями пальцев проводить по столу Руки поставить на согнутые растопыренные пальцы Руками движения вперед Ладони вверх, сжимаем и разжимаем пальцы Раскрывать пальцы веером Раскрывать соединенные у запястий руки Руки приставить к голове, показать уши Растопыренные пальцы прыгают по столу Большие пальцы переплести и махи ладонями Ладони переворачивать вверх-вниз!
Дорожная Азбука	
«Пешеходы» Постовой стоит упрямый Людам машет: Не ходи! Здесь машины едут прямо Пешеход, ты погоди! Посмотрите: улыбнулся Приглашает нас идти Вы, машины, не спешите	Ходьба на месте Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз Руки перед собой Руки в стороны Руки на пояс, улыбка Шагаем на месте Хлопки руками
«Едем-едем мы домой» Едем-едем мы домой На машине легковой Въехали на горку: хлопок, Колесо спустилось: стоп.	Движения, имитирующие поворот руля Руки вверх, хлопок над головой Руки через стороны вниз, присесть
Транспорт	
«Автобус» Мы в автобус дружно сели И в окошко посмотрели Наш шофер педаль нажал И автобус побежал	Приседают на корточки Делают повороты головой вправо, влево Одной ногой нажимают на воображаемую педаль Бегут по кругу, в руках «руль»
«Теплоход» От зеленого причала Оттолкнулся теплоход. Он шагнул назад сначала И поплыл, поплыл по речке Набирая полный ход	Дети встали Шаг вперед раз, два Волнообразное движение руками Ходьба на месте
Труд взрослых. Профессии	
«Строители» Гномы строят новый дом Динь-дон, дин-дон, Гномы строят новый дом, Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом. Мы к ним в гости придём И подарки принесём.	Наклоны из стороны в сторону, руки на пояс Стучим кулаком об кулак Руками «красим» сбоку, сверху, внизу Метём метлой Шаги на месте Руки вперед, ладонями вверх
«Шофер» Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер, Я сам – мотор. Нажимаю на педаль, И машина мчится в даль.	Бегут по кругу, крутят воображаемый руль Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой Бегут по кругу
День защитника Отечества	
«Мы солдаты» Раз-два – аты - баты, Три-четыре – мы солдаты. Маршируем как пехота. Раз-два – повороты.	

<p>В кабину сели самолёта, Три-четыре – мы пилоты. Вниз – вверх, вниз – вверх, Наши крылья лучше всех. А теперь на кораблях, Мы качаемся в волнах. Сквозь бинокль вдаль посмотрим – Нелегко служить на флоте.</p>	
<p>«Игра идёт!» Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты. Танкисты и ракетчики, Мы славные разведчики. Мы моряки, подводники, Мы храбрые бойцы. Скоро в Армию пойдём, А пока игра идёт!</p>	<p>Руки в стороны, повороты туловища</p> <p>Наклоны в стороны</p> <p>Приседания Шагают на месте</p>
Обитатели морей, рек, океанов	
<p>«Рыбка» Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.</p>	<p>Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбка</p> <p>Хлопают в ладоши</p> <p>Грозят пальчиком</p> <p>Делают хватательное движение обеими руками</p> <p>Руки над головой, прогибаемся в спине</p> <p>Приседаем</p> <p>Снова «плывут»</p>
<p>«Пять маленьких рыбок ныряли в реке» Лежало большое бревно на песке Первая рыбка сказала: нырять здесь легко Вторая сказала: ведь здесь глубоко Третья сказала: мне хочется спать Четвертая стала чуть-чуть замерзать Пятая крикнула: здесь крокодил Плывите скорее, чтоб не проглотил</p>	<p>Имитация рыб</p> <p>Развести руки в стороны</p> <p>Имитация ныряния</p> <p>Грозят указательным пальцем</p> <p>Руки лодочкой под ухо</p> <p>Потереть кистями плечи</p> <p>Руками имитируют пасть крокодила</p> <p>Убегают</p>
Международный женский день	
<p>«Мамам дружно помогаем» Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки. Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки. Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки.</p>	<p>Наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание</p> <p>Потягивания — руки в стороны</p> <p>Потягивания — руки вверх</p>
<p>«Бабушка» Устала наша бабушка, Присела на порог: «Куда пропал, куда пропал, Куда пропал внучок?» Подумала, поохала, Потом тихонько встала, Пошла вокруг да около Искать внучка сначала.</p>	<p>Стоят в кругу</p> <p>Приседают</p> <p>Берется за голову, раскачивают из стороны в сторону</p> <p>Встают</p> <p>Идут по кругу</p>
Народная культура и традиции	
<p>«Народная игрушка» Хлопают в ладошки Дружные матрешки.</p>	<p>Хлопают в ладоши</p>

На ногах сапожки, Топают матрешки. Влево, вправо наклонились, Всем знакомым поклонились.	Поочередно выставляют правую, левую ногу Наклоняют туловище вправо – влево
«Ванька-встанька» Ванька-встанька, Приседай-ка. Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой!	Прыжки на месте Приседания Хлопки в ладоши
Неделя здоровья	
«Зарядка» Каждый день мы по утрам делаем зарядку. Очень нравится нам делать по порядку: Весело шагать, Руки поднимать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать.	
«Глазки» Глазки видят все вокруг, Обведу я ими круг. Глазком видеть все дано- Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.	
Театральная неделя	
«Золушка» Золушка наша умеет работать: Моет посуду, стирает бельё. Старые вещи может заштопать, Всё получается у неё. Вот она пол подметает, так чисто, Вкусно готовит, золу уберёт. Всё может делать она очень быстро. Да! И при этом песни поёт!	Прыжки «Гарелки» руками Хлопки за спиной Хлопки перед грудью Наклоны Приседания Поворот направо Поворот налево
«Теремок» Наш весёлый теремок: он не низок, не высок. В нём лягушка прыг да прыг, Воробьишка чик – чирик, петушок тянет носок, и зайчишка скок да скок. Мушка крылышками машет, Мышка же с платочком пляшет. Ёж закрыл дверной замок, Сторожит он теремок	Встать на носки, присесть Прыжки Махи руками Ходьба на месте с высоким поднятием колен Прыжки на месте Бег на месте Дети пляшут Хлопки
Неделя детской книги	
«Карлсон» Карлсон всех зовет на крышу. На носки всем срочно встать. Выше, выше... Опуститесь, Поклонитесь, улыбнитесь, А теперь, прошу, садитесь. Все движения разминки. Повторяем без запинки!	
«Буратино» Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать,	

Нужно на носочки встать.	
Путешествие в космос	
<p>«Ракета» А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки приподнимись, А потом руки вниз. Раз, два, Три, четыре – Вот летит ракета ввысь!</p>	<p>Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»</p> <p>Основная стойка</p>
<p>«Луна» В небе плавает луна. В облака зашла она. Один, два, три, четыре, пять Можем мы луну достать. Шесть, семь, восемь, девять, десять И пониже перевесить. Десять, девять, восемь, семь Чтоб луна светила всем.</p>	<p>Плавные покачивания влево и вправо</p> <p>Хлопки в ладоши Руки вверх Хлопки над головой Руки вниз Ходьба на месте Дети тихо садятся</p>
Пробуждение весны. Встречаем птиц	
<p>«Пришла Весна» Улыбаются все люди Весна, весна, весна Она везде, она повсюду Красна, красна, красна. По лугу, лесу и полянке Идет, идет, идет. На солнышке скорей погреться Зовет, зовет, зовет.</p>	<p>Дети поднимают руки над головой Ритмично хлопают в ладоши</p> <p>Делают ритмичные повороты туловища</p> <p>Ритмично шагают на месте Взмахивают обеими руками к себе</p>
<p>«Птички» Птички в гнездышке сидят И по сторонам глядят. Погоулять они хотят И тихонько все летят. И обратно возвратились.</p>	<p>Дети садятся на корточки Поворачивают голову в сторону Разлетаются, машут руками</p>
Земля наш общий дом	
<p>«Земля – наш общий дом» Вот Земля – наш общий дом, Много есть соседей в нём: И мохнатые козлята, И пушистые котята, И извилистые речки, И кудрявые овечки, Травка, птички и цветы, И, конечно, я и ты.</p>	<p>В соответствии с текстом</p>
<p>«На лугу растут цветы» На лугу растут цветы Небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, Только это не беда. Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. А потом опять встают.</p>	<p>Потягивания руки в стороны</p> <p>Потягивания руки вверх</p> <p>Машут руками изображая ветер</p> <p>Наклоны</p> <p>Принять положение правильной осанки</p>
Праздник весны и труда	
<p>«Мир профессий» Трактор водит – тракторист, Электричку – машинист,</p>	<p>Крутят воображаемый руль Руки на поясе, «пружинка»</p>

<p>Стены выкрасил – маляр, Доску выстрогал – столяр, В доме свет провел – монтер, В шахте трудится – шахтер, В жаркой кузнице – кузнец. Кто всё знает – молодец!</p>	<p>Имитируют движения покраски Трут ладошки друг об друга «Фонарики» Топают ногами Перед собой ударяют кулаками Хлопки</p>
День победы	
<p>«День Победы» Майский праздник – день Победы Отмечает вся страна. Надевают наши деды Боевые ордена. Их с утра зовёт дорога На торжественный парад, И задумчиво с порога Вслед им бабушки глядят.</p>	<p>Маршируют Поворачивают туловище вправо – влево Маршируют Поднимают и опускают плечи</p>
<p>«Мы военные» Мы станем все военными, Большими, здоровенными. Будем в Армии служить, Будем Родину любить. Сад и дом свой охранять, Будем мир мы защищать!</p>	<p>Шагают на месте Руки вытянуть вверх, опустить через стороны Движения повторяются Наклон вперед, смотрим в «бинокль» Шагают на месте</p>
Опыты и эксперименты	
<p>«Вот мы руки развели» Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились! Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, ниже, не ленись, Поклонись и улыбнись.</p>	
<p>«Большая желтая луна» Бледнеет и заходит. Погасли звезды, и видна Заря. И солнце всходит. Я встану, а луне – в кровать До вечера ей надо спать!</p>	<p>Руки над головой – «большая луна» Руки в стороны Руки вверх «луна» над головой Изображают «спящую» луну</p>
Экологическая тропа	
<p>«На лугу растут цветы» На лугу растут цветы Небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, Только это не беда. Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. А потом опять встают.</p>	<p>Потягивания руки в стороны Потягивания руки вверх Машут руками изображают ветер Наклоны Принять положение правильной осанки</p>
<p>«Бабочка» Бабочка летала, Над цветком порхала. Села, посидела И нектар поела. Два своих больших крыла Опустила, подняла. Полетела дальше, Чтобы мир был краше.</p>	<p>Медленный бег на носочках Руки делают взмахи вверх-вниз Присесть, покачать головой Вниз – вверх Встать опустить и поднять руки Медленный бег на носочках Руки делают взмахи вверх – вниз</p>
Скоро лето	

<p>«Будем летом мы играть» Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, Будем прыгать и кататься. Будем бегать, загорать И цветочки собирать.</p>	<p>Скачут по кругу Плывут Прыгают Бегают по группе Наклоняются</p>
<p>«Дождь» Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам! Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.</p>	<p>Шагаем на месте Прыжки на месте Присели, хлопки в ладоши Шагаем на месте</p>

