

**Картотека физкультминуток для детей 6 – 7 лет  
по тематическим неделям**

| <b>День знаний</b>  |   |
|---|---|
| <b>Готовимся к школе. Что умеют будущие первоклассники?</b>   |   |
| <p><b>«Школьникам на память»</b><br/>Если хочешь строить мост,<br/>Наблюдать движенье звёзд,<br/>Управлять машиной в поле<br/>Иль вести машину ввысь,<br/>Хорошо работай в школе,<br/>Добросовестно учись!</p>  | <p>Идут по кругу<br/>Останавливаются и поднимают руки вверх<br/>Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе<br/>Расставив руки в стороны «летают» по группе<br/>Руки складывают, как школьники, сидящие за партой</p> |
| <p><b>«Школа»</b><br/>Утром в школу мы идем:<br/>раз – два, раз - два.<br/>На урок зовет звонок: раз – два, раз - два.<br/>Учитель спросит – надо встать,<br/>Когда он сесть позволит – сядь.<br/>Ответить хочешь – не шуми,<br/>Только руку подними.</p>   |   |
| <b>Что такое дружба? Мои друзья</b>   |   |
| <p><b>«Дружно встали»</b><br/>Раз! Два! Три!<br/>Мы теперь богатыри!<br/>Мы ладонь к глазам приставим,<br/>Ноги крепкие расставим.<br/>Поворачиваясь вправо,<br/>Оглядимся величаво,<br/>И налево надо тоже<br/>Поглядеть из-под ладошек.<br/>И направо, и ещё<br/>Через левое плечо.</p>                           | <p>Руки в стороны<br/><br/>Поворот вправо<br/><br/>Поворот влево<br/><br/>Поворот вправо<br/>Поворот влево</p>  |
| <p><b>«Долго, долго»</b><br/>Долго, долго мы лепили<br/>Наши пальцы утомились<br/>Пусть немножко отдохнут<br/>И опять лепить начнут<br/>Дружно руки разведем<br/>И опять лепить начнем</p>  | <p>Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками<br/>Встряхивание кистями рук<br/>Поглаживание каждого<br/>Пальчика по очереди<br/>Развели руки в стороны<br/>Хлопаем в ладоши</p>                                      |
| <b>Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета</b>   |   |
| <p><b>«Улыбнитесь»</b><br/>Быстро встаньте, улыбнитесь,<br/>Выше, выше потянитесь.<br/>Ну-ка плечи распрямите.<br/>Поднимите, опустите.<br/>Влево, вправо повернулись,<br/>Руками коленей коснулись.<br/>Сели - встали, сели - встали<br/>И на месте побежали.</p>  | <p>Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:</p>  |
| <p><b>«Улыбнись»</b><br/>Вверх и вниз рывки руками,<br/>Будто машем мы флажками.<br/>Разминаем наши плечи.<br/>Руки движутся навстречу.<br/>Руки в боки. Улыбнись.<br/>Вправо-влево наклонись.<br/>Приседанья начинай.<br/>Не спеши, не отставай.<br/>А в конце — ходьба на месте,<br/>Это всем давно известно.</p> | <p>Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются<br/><br/>Наклоны в стороны<br/><br/>Приседания<br/><br/>Ходьба на месте.</p>   |

**День воспитателя и всех дошкольных работников**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>«Профессии»</b><br/>                 Много профессий на свете у нас!<br/>                 О них поговорим сейчас:<br/>                 Вот швея рубашки шьет,<br/>                 Повар варит нам компот,<br/>                 Самолет ведет пилот<br/>                 На посадку и на взлет.<br/>                 Доктор ставит нам уколы<br/>                 И охранник есть у школы.<br/>                 Каменщик кладет кирпич,<br/>                 А охотник ловит дичь<br/>                 Есть учитель, есть кузнец,<br/>                 Балерина и певец.<br/>                 Чтоб профессии иметь,<br/>                 Нужно много знать, уметь<br/>                 Хорошо дружок учись!<br/>                 И, конечно, не ленись!</p>   | <p>Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево<br/>                 Развести руки в стороны<br/>                 Движения воображаемой иглой<br/>                 Мешаем» поварешкой<br/>                 Руки – в стороны<br/>                 Опускают их вниз, поднимают вверх<br/>                 Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак<br/>                 Руки – согнуты в локтях, силовой жест<br/>                 Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз<br/>                 Делают бинокль из пальчиков<br/>                 Загибают пальцы, перечисляя профессии</p> <p>Разгибаем пальцы<br/>                 Повороты кистями — тыльная сторона ладошки<br/>                 Погрозить пальчиком<br/>                 Отрицательное движение указательным пальцем</p> |
| <p><b>«Мы в профессии играем»</b><br/>                 Их с друзьями называем.<br/>                 Врач, учитель, адвокат,<br/>                 Президент и дипломат,<br/>                 Сторож, дворник, музыкант,<br/>                 Есть у каждого талант.<br/>                 Токарь, швея, продавец,<br/>                 Менеджер и певец,<br/>                 Колхозник и акушер,<br/>                 Садовод, милиционер,<br/>                 Все профессии нужны,<br/>                 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<br/>                 Каждый ребёнок делает шаг вперёд</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки</p>   |
| <p align="center"><b>Кладовая природы. Труд людей осенью</b></p>  |  |
| <p><b>«Овощи»</b><br/>                 На огород мы побежим<br/>                 Что растёт там, поглядим.<br/>                 Под листочками на грядке<br/>                 Огурцы играют в прятки.<br/>                 Дождик мой водить начнёт<br/>                 Всех заметит, всех польет.<br/>                 Тыква глянула хитро:<br/>                 Надо было брать ведро!<br/>                 Я уже большою стала<br/>                 Для поливки лейки мало.<br/>                 И зеленая стрела<br/>                 Очень быстро подросла<br/>                 Жаль, нельзя взлететь стреле<br/>                 Смотрит с грядки грустно-грустно<br/>                 Белоснежная капуста: Целый месяц<br/>                 солнце грело,<br/>                 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<br/>                 Поднимая руки вверх<br/>                 Крепко держит лук в земле<br/>                 Приседают</p>   |
| <p><b>«На огороде»</b><br/>                 Мы стоим на огороде,<br/>                 Удивляемся природе.<br/>                 Вот салат, а здесь укроп.<br/>                 Там морковь у нас растёт.<br/>                 Поработаем с тобой,<br/>                 Сорнякам объявим бой —<br/>                 С корнем будем выдирать<br/>                 Да пониже присесть.<br/>                 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.<br/>Мы её не будем трогать —<br/>Обожглись уже немного.<br/>Все полили мы из лейки<br/>И садимся на скамейки.</p>   | <p>Потягивания — руки в стороны<br/>Потягивания — руки вперёд<br/>Дети садятся</p>  |
| <b>Хлеб наше богатство</b>   |   |
| <p><b>«Зёрнышко»</b><br/>В землю зёрнышко попало,<br/>Прорасти на солнце стало<br/>Дождик землю поливал,<br/>И росточек подрастал<br/>К свету и теплу тянулся<br/>И красавцем обернулся.</p>   | <p>Приседают<br/>Руки над головой<br/>Медленно встают<br/>Тянутся вверх</p>   |
| <p><b>«Замесим тесто»</b><br/>Ой, ладошки-ладушки.<br/>Мы печём оладушки<br/>Замешиваем тесто,<br/>А тесту в миске тесно<br/>Тесто выпало на стол,<br/>Тесто шлёпнулось на пол<br/>Тесто убежало<br/>Начинай сначала.</p>  | <p>Хлопки ладонями<br/>Имитируют помешивание по кругу<br/>Присели<br/>Лёгкий бег на месте</p>   |
| <b>Золотая осень</b>   |   |
| <p><b>«Листочки»</b><br/>Дождик осенний из туч моросит,<br/>Дерево, сбросив листочки, стоит<br/>Ветер осенний ветви качает<br/>Листья под деревом ветер гоняет.</p>  | <p>Броски расслабленными кистями рук<br/>Руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)<br/>Плавное покачивание руками<br/>Присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»</p>                                     |
| <p><b>«Листики осенние»</b><br/>Мы листики осенние<br/>На ветках мы сидим<br/>Дунул ветер – полетели<br/>Мы летели, мы летели<br/>И на землю тихо сели<br/>Ветер снова набежал<br/>И листочки все поднял<br/>Закружились, полетели<br/>И на землю снова сели.</p>          | <p>Плавное покачивание руками<br/>Вверху над головой<br/>Руки в стороны<br/>Присели<br/>Плавное покачивание руками<br/>Вверху над головой<br/>Кружатся, руки в стороны<br/>Дети садятся по местам</p>   |
| <b>Животные осенью</b>   |   |
| <p><b>«Зайчонок»</b><br/>Я испуганный зайчонок,<br/>За мной гонится лиса.<br/>Подскажите, что мне делать,<br/>Ведь найдет меня она!<br/>Прыгни вправо,<br/>Прыгни влево,<br/>Прыгни, зайчик, ты вперед,<br/>За кустом тихонько спрячься,<br/>След лиса твой не найдет.</p> | <p>Произносят текст и изображают испуганного зайчонка<br/>Оглядываются назад<br/>Изображают испуганных зайчат<br/>Прыгают в правую сторону<br/>Прыгают в левую сторону<br/>Прыгают вперед<br/>Присаживаются на корточки<br/>Качают головой</p>          |
| <p><b>«Белка»</b><br/>Скачет белка –<br/>Прыг да скок!<br/>Съела маленький грибок,<br/>Орешки закопала<br/>И дальше поскакала.</p>   | <p>Делают два прыжка вперед на двух ногах<br/>Подносят ко рту сложенные ладони рук<br/>Присаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукой<br/>Встают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед</p> |

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

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

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

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

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



|  |   |
|--|---|
| <p>В кабину сели самолёта,<br/>Три-четыре – мы пилоты.<br/>Вниз – вверх, вниз – вверх,<br/>Наши крылья лучше всех.<br/>А теперь на кораблях,<br/>Мы качаемся в волнах.<br/>Сквозь бинокль вдаль посмотрим –<br/>Нелегко служить на флоте.</p>  |   |
| <p><b>«Игра идёт!»</b><br/>Мы лётчики, пилоты<br/>Мы водим самолёты.<br/>Танкисты и ракетчики,<br/>Мы славные разведчики.<br/>Мы моряки, подводники,<br/>Мы храбрые бойцы.<br/>Скоро в Армию пойдём,<br/>А пока игра идёт!</p>   | <p>Руки в стороны, повороты туловища</p> <p>Наклоны в стороны</p> <p>Приседания<br/>Шагают на месте</p>   |
| <b>Обитатели морей, рек, океанов</b>   |   |
| <p><b>«Рыбка»</b><br/>Рыбка плавает в водичке,<br/>Рыбке весело играть.<br/>Рыбка, рыбка, озорница,<br/>Мы хотим тебя поймать.<br/>Рыбка спинку изогнула,<br/>Крошку хлебную взяла.<br/>Рыбка хвостиком махнула,<br/>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><b>«Пять маленьких рыбок ныряли в реке»</b><br/>Лежало большое бревно на песке<br/>Первая рыбка сказала: нырять здесь легко<br/>Вторая сказала: ведь здесь глубоко<br/>Третья сказала: мне хочется спать<br/>Четвертая стала чуть-чуть замерзать<br/>Пятая крикнула: здесь крокодил<br/>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>                           |
| <b>Международный женский день</b>  |   |
| <p><b>«Мамам дружно помогаем»</b><br/>Мамам дружно помогаем:<br/>Сами в тазике стираем<br/>И рубашки, и носочки<br/>Для сыночка и для дочки.<br/>Через двор растянем ловко<br/>Для одежды три верёвки.<br/>Светит солнышко-ромашка,<br/>Скоро высохнут рубашки.</p>  | <p>Наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание</p> <p>Потягивания — руки в стороны</p> <p>Потягивания — руки вверх</p>   |
| <p><b>«Бабушка»</b><br/>Устала наша бабушка,<br/>Присела на порог:<br/>«Куда пропал, куда пропал,<br/>Куда пропал внучок?»<br/>Подумала, поохала,<br/>Потом тихонько встала,<br/>Пошла вокруг да около<br/>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>   |
| <b>Народная культура и традиции</b>  |   |
| <p><b>«Народная игрушка»</b><br/>Хлопают в ладошки<br/>Дружные матрешки.</p>   | <p>Хлопают в ладоши</p>   |

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

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

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

|   |  |
|---|--|
| <p><b>«Детский сад»</b><br/>Солнце скрылось за домами,<br/>Покидаем детский сад.<br/>Я рассказываю маме<br/>Про себя и про ребят:<br/>Как мы хором песни пели,<br/>Как играли в чехарду,<br/>Что мы пили, что мы ели.<br/>Что читали в детсаду.</p>       | <p>«Солнышко» над головой<br/>Шаги на месте<br/>Показывают на себя, а потом на воображаемую маму)<br/>Показывают на себя, а потом на других ребят<br/>Движения по тексту</p> |
| <p><b>«Школа»</b><br/>Утром в школу мы идем: раз – два, раз -<br/>два.<br/>На урок зовет звонок: раз – два, раз - два.<br/>Учитель спросит – надо встать,<br/>Когда он сесть позволит – сядь.<br/>Ответить хочешь – не шуми,<br/>Только руку подними.</p> |  |