**Картотека физкультминуток для старшей группы**

**Сентябрь**

**1неделя -Знакомство с детским садом.**

Повар варит кашу. (Имитация с вращением кистей рук)  
Плащ портниха шьет.  (Махи руками)  
Доктор лечит Машу.   (Открыть и закрыть ротик, высунув язычок)  
Сталь кузнец кует. (Хлопки)  
Дровосеки рубят.  (Махи с наклонами )  
Строят мастера. (Имитация с прыжками вверх)  
Что же делать будет,  (Поднимание плеч)  
Наша детвора?

***«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*)

      \*     \*     \*

Девочки и мальчики прыгают, как мячики

*(после слов выполняют прыжки под музыку),*

Ручками хлопают

*(хлопки три раза),*

Ножками топают

*(топают три раза),*

Глазками моргают

*(ритмичное зажмуривание глаз),*

После отдыхают

*(приседают, руки свободные).*

**2 неделя - Овощи, фрукты, сбор урожая, город, деревня.**

***«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*)

      \*     \*     \*

***«Яблоко»***

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

**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)*

      \*     \*     \*

Ах, какой же урожай,

*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.

*(правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону)*

Выкопай картошку с грядки,

*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки* *вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

**3 неделя - 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)*

      \*     \*     \*

***«Клен»***

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

      \*     \*     \*

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

*(стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(наклоны корпуса вперёд-назад)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(рывки руками перед грудью)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(приседания)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(дети идут на места)*

**4 неделя - Золотая Осень.**

***«Листочки».***

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 тихо сели.

      \*     \*     \*

Дождик осенний из туч моросит,

(*броски расслабленными кистями рук*)

Дерево, сбросив листочки, стоит

(*руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)*)

Ветер осенний ветви качает

(*плавно покачивают руками*)

Листья под деревом ветер гоняет.

(*присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш…»*)

      \*     \*     \*

Дует ветер, дует, дует, задувает

*(махи руками на себя)*

Желтые листочки с дерева срывает

*(кружатся на месте)*

и летят листочки,

Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*

Падают листочки прямо к нам под ножки. *(повернувшись вокруг себя на мест , приседают)*.

**ОКТЯБРЬ**

1 неделя - **"Дикие животные".**

**"Ежик".**

Хитрый ежик-чудачок сшил колючий пиджачок.

Сто иголок на груди, сто иголок позади.

Ходит еж в саду по травке, натыкает на булавки

Груши, сливы, всякий плод, что под деревом найдет.

И с подарочком богатым возвращается к ежатам,

*(дети выполняют движения по тексту).*

**"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,

*Словно беленький клубок, чтоб найти никто не смог.*

*(приседают, голову прижимают к коленям, замирают).*

**Домашние животные.**

***«Котята»***

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так!

      \*     \*     \*

***«Киска»***

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

**2 неделя - Грибы.**

Утром дети в лес пошли

*(шаги с высоким подниманием**ног)*

И в лесу грибы нашли

(*размеренное приседание*)*,*

Наклонялись, собирали

(*наклоны вперед*),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*

      \*     \*     \*

Гриша шел-шел-шел,

 (*шаги на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(наклоны вперед)*

Два — грибок.

*(наклоны вперед)*

Три - грибок,

*(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

*(«кладут грибы»)*

**3 неделя - Правила безопасности дорожного движения**

**«Мы - шоферы**»:

(дети должны показывать движения)

Качу, лечу

Во весь опор(дети шагают)

Я сам-шофер(имитируют управлением рулем)

И сам – мотор(круговые движения плечами)

Нажимаю на педаль(сгибают ногу в колене)

И машина мчится в даль.(бег на месте)

**«Пешеходы»**

Постовой стоит упрямый (Ходьба на месте).

Людям машет: Не ходи!

(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо (Руки перед собой)

Пешеход, ты погоди!(Руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся (Руки на пояс, улыбка)

Приглашает нас идти (Шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (Хлопки руками)

Пешехода пропустите! (Прыжки на месте)

**4 неделя - Явления природы в художественной литературе**

РЕПКА

Репка выросла большая. Вот какая! Вот какая! (руки в стороны, вверх, вниз)

Дед и бабка тянут репку, но она засела крепко. (наклоны, приседания)

Внучка к ним бежит, бежит, репку вытащить спешит. (бег на месте)

Жучка хвостиком виляет, бабке с дедом помогает. (повороты направо, налево)

Кошка спинку выгибает, кошка когти выпускает. (прогнуться назад)

Помогает дёрнуть репку, но она засела крепко. (приседания)

С мышкой быстро и умело репку вытянули смело. (прыжки вверх на двух ногах)

**ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ**

Первый гном присел и встал, (приседания)

А второй вдруг побежал, (бег на месте)

Третий плавно покружился, (кружатся направо)

А четвёртый наклонился. (наклоны)

Пятый вправо повернулся, (поворот направо)

А шестой назад прогнулся, (наклон назад)

Гном седьмой без остановки прыгал высоко и долго, (прыжки)

Белоснежка же сказала: «Повторяем всё сначала!».

**НОЯБРЬ**

**1 неделя - Наша Родина – Россия.**

В нашей стране горы-высокие,

Реки глубокие,

Степи широкие,

Леса большие,

А мы - ребята вот такие!

      \*     \*     \*

Столица нашей Родины – Москва

(р*уки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы* *левой руки)*

Ехать очень долго – дня два.

*(поднять указательный и средний* *пальцы правой руки вверх)*

С высокой, главной башней,

*(подняться на носки, поднять)*

С курантами на ней

*(руки вверх, потянуться)*

И с площадью огромной,

*(развести руки в стороны на уровне* *груди)*

С названием скромным,

*(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)*

Зовётся она Красной

И смотрится прекрасно.

Музеев там не перечесть,

*(согнуть руки в локтях и* *растопырить все пальцы рук)*

Театры, памятники есть.

*(загнуть левой рукой два пальца* *правой руки)*

Поедим в гости мы к друзьям,

*(руки согнуть в локтях, поочерёдно* *выдвигая их вперёд,* *пальцы сжаты в кулаки)*

Чтоб рассказать об этом вам.

*(согнуть руки в локтях и вытянуть* *их вперёд, ладонями вверх)*

**2 неделя - Стихия-Вода. Водоемы.**

Приплыли тучи дождевые   
Лей дождик - лей!   
(руки вытянуты, ладоши вниз)   
Дождинки пляшут,   
(потрясти руками, потопать ногами)   
Как живые,   
Пей, рожь, пей!   
И рожь, склоняясь к земле зелёной,   
Пьёт, пьёт, пьёт   
А тёплый дождик неугомонный   
Льёт, льёт, льёт!   
(наклониться, присесть)

**3 неделя - Водный транспорт**

***«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.

**4 неделя - Вода на службе сказочных героев**

«Разбудим рыбку»

Ночью темень, ночью тишь  
Рыбка, рыбка, где ты спишь?  
Подойдем мы к ней, разбудим.  
И посмотрим, что же будет.

Рыба привязана к палочке. Воспитатель поднимает рыбку над головами детей, дети подпрыгивают, пытаются достать рыбку.

**ДЕКАБРЬ**

**1 неделя -** Время

**«Часы»**

Тик-так, тик-так - все часы идут вот так: тик-так

*(наклоняют голову то к одному, то к другому плечу)*

Смотри скорей, который час: тик-так, тик-так, тик-так.

*(раскачиваются в такт маятнику)*

Налево - раз, направо - раз мы тоже можем так

Тик-так, тик-так, тик-так

*(повороты туловища по тексту, руки на поясе).*

**"Дни недели".**

В понедельник я купался,

А во вторник - рисовал.

В среду долго умывался,

А в четверг в футбол играл *(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(прыгаем)*

Очень долго танцевал. *(кружимся на месте)*

А в субботу, воскресенье *(хлопки в ладоши)*

Целый день я отдыхал. *(присесть на корточки,*

*руки под щеку - засыпаем).*

**2 неделя - Моя семья.**

***«Кто живёт у нас в квартире? »***

Раз, два, три, четыре                      (*хлопаем в ладоши*)

Кто живёт у нас в квартире?         (*шагаем на месте*)

Раз, два, три, четыре, пять             (*прыжки на месте*)

Всех могу пересчитать                  (*шагаем на месте*)

Папа, мама, брат, сестра               (*хлопаем в ладоши*)

Кошка Мурка, два котёнка           (*наклоны туловища вправо, влево*)

Мой сверчок, щегол и я -             (*повороты туловища вправо, влево*)

Вот и вся моя семья.                     (*хлопаем в ладоши*)

**3-4 неделя - Чудеса в новогоднюю ночь-волшебные сказки**

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!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(*пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс*)

***«Зима»***

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, мы скользим.

*(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

      \*     \*     \*

***«Снеговик»***

Давай, дружок, смелей, дружок,

*(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)*

Кати по снегу свой снежок.

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, пожимают плечами)*

**Январь**

**2 неделя - Народные праздники на Руси. Русский фольклор**

**3 неделя - Царство животных**

***«Лоси»***

На полянку вышли лоси

*скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты)*,

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами,

 (*шагают на месте, высоко поднимая колени)*

А лосенок с рожками;

*(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола*

*только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют*

*ко лбу (рожки)*;

Мама длинными ногами

*(переходят на высокий шаг с «большими рогами»)*;

А лосенок – ножками.

*(повторяют шаги лосенка)*

      \*     \*     \*

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

**4 неделя - Сказки о животных.**

**Физкультминутка по сказке Колобок**

Непоседа – Колобок  
Покатился во лесок.  
Разве можно удержать  
Тех, кто хочет убежать? (имитация руками вращающегося Колобка)  
Смотрит бабушка в окошко,  
Дедушка глядит с крыльца: (слова сопровождаются показом)  
-Не видали сорванца? (нет)  
Колобок не устает,  
Быстро катится вперед. (вращение руками)  
Впереди увидел лес,   
Где деревья до небес. (встать на цыпочки, потянуться)  
Слева- пробежал мышонок,  
Справа- квакнул лягушонок.   
Сороки трещат без умолку,   
Усевшись на старую елку. (все слова сопровождаются показом)  
Долго глядя на чистое небо,   
Утомился шарик из хлеба.  
Он проделал нелегкий путь  
И собрался передохнуть. (садятся на места)

**Физминутка по сказке Теремок**

В чистом поле теремок  
Был ни низок, не высок (присели, встали руки вытянуты)  
Звери разные там жили,  
Жили дружно, не тужили (поклон)  
Там и мышка (руки перед собой на носочках)   
И лягушка (присели)  
Зайчик (прыжки)  
С лисонькой –подружкой (повертели «хвостиком»)  
Серый волк –зубами щелк (показали руками «пасть»)  
В дружбе знали они толк. (поклон)  
Но набрел на теремок  
Мишка косолапый (изобразить мишку)  
Раздавил он теремок  
Своей огромной лапой. (кулачок об кулачок)  
Звери очень испугались,  
Поскорее разбежались . (бег на месте)  
А потом собрались снова  
Чтоб построить терем новый. (сели на стульчики)

**ФЕВРАЛЬ**

**1 неделя - Человек. Я-мы**

Девочки и мальчики прыгают, как мячики, ручками хлопают, ножками топают.

То по кругу побегут, то присядут, отдохнут,

И давай опять скакать, ну никак их не унять!

Хороша физкультминутка:

В ней улыбка, солнце, шутка!

Будем весело шагать,

От друзей не отставать.

Мы руками хлоп- хлоп,

Мы ногами топ- топ.

Раз- сюда, два- туда,

Посмотрите, господа!

Не робей, не зевай,

Выше плечи поднимай!

Вправо- влево наклонись

И соседу улыбнись.

А теперь мы Ваньки- Встаньки,

Не нужны нам даже няньки,

Раз- наклон,  два- наклон,

Тётю лень прогоним вон!

Побежим теперь вприпрыжку,

Не догонят нас мальчишки,

Не обгонят нас девчонки,

Мы поскачем им вдогонку.

**2 неделя - Строение человека и его внутренние органы**

**"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).*

**"Две сестрички".**

Две сестрички, две руки, *(встряхивание кистями рук)*

Рубят, строят, роют, *(по тексту)*

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.

Месят тесто две руки - левая и правая

Воду моря и реки загребают, плавая *(по тексту).*

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

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

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

Раз - присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли,

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора*! (движения по тексту).*

**3 неделя - Наши защитники мужчины**

Мы солдаты, мы солдаты

Бодрым шагом мы идем.

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадешь.

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

***«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.

**4 неделя - Сказочные герои люди.**

Буратино потянулся,

(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

(наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел,

(руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел.

(повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки на поясе, подняться на носочки)

Пять веселых домовых

Праздничною ночью

Разгулялись чересчур.

Встав на цыпочки

Один закружился в вальсе

А второй споткнулся и нос расквасил.

Третий прыгал до небес

С неба звезды цапал.

А четвертый топал как Мишка косолапый

Пятый пел до хрипоты

Песенку за песенкой.

Этой ночью домовым очень было весело.

**МАРТ**

**1 неделя - Мамы всякие нужны. Мамы разные важны**

**"Мамам дружно помогаем".**

Мамам дружно помогаем, дружно в тазике стираем.

И рубашки и носочки для сыночка и для дочки,

(*наклоны вперед, имитируем стирку и полоскание)*

 Через двор растянем ловко для одежды три веревки,

*(потягивания - руки в стороны)*

Светит солнышко-ромашка, скоро высохнут рубашки.

 (*потягивания - руки вверх).*

**"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).*

**2 неделя - Искусство**

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, Снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

Физминутка «Цирк»

Дети выполняют упражнения: пролезают через обруч, оформленный оранжевыми лентами, как горящий; идут по канату, перешагивают через кубики.

**3 неделя - Стихия – Земля. Наземный транспорт. Животный мир планеты Земля**

***«Мартышки»***

*(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)*

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

**Автобус**

Мы в автобус дружно сели  (Дети садятся)  
И в окошко посмотрели.  (смотрят по сторонам)  
Наш шофёр педаль нажал, («нажимают» на педаль)  
И автобус побежал. (убегают)

**Машина**

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.  
(Двигаться в заданном направлении, вращая воображаемый руль)

**4 неделя - Театр - детям**

**Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *Руки в стороны.*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, *Поворот вправо.*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже *Поворот влево.*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *Поворот вправо.*

Через левое плечо. *Поворот влево.*

Раз грибок, два грибок  
По тропинке леший шёл,  
На поляне гриб нашёл. (Ходьба на месте.)  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок. (Приседания.)  
Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся, (Потягивания — руки вверх.)  
А потом назад прогнулся,  
А потом вперед прогнулся  
И до пола дотянулся. (Наклоны вперёд и назад.)  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно. (Повороты туловища вправо и влево.)  
Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)

**Сказка даст нам отдохнуть**  
Сказка даст нам отдохнуть.  
Отдохнем — и снова в путь!  
Нам советует Мальвина:  
— Станет талия осиной,  
Если будем наклоняться  
Влево - вправо десять раз.  
Вот Дюймовочки слова:  
— Чтоб была спина пряма,  
Поднимайтесь на носочки,  
Словно тянетесь к цветочкам.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Красной Шапочки совет:  
— Если будешь прыгать, бегать,  
Проживешь ты много лет.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Повторите-ка опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Дала нам сказка отдохнуть!  
Отдохнули?  
Снова в путь! (Дети повторяют описываемые движения.)

**АПРЕЛЬ**

**1 неделя - Стихия воздух. Покорение космоса. Солнечная система.**

***«Ракета».***

А  сейчас  мы  с  вами,  дети,

Улетаем  на  ракете.

На  носки  приподнимись,

А  потом  руки  вниз.

Раз,  два,

(*Стойка  на носках,  руки  вверх, ладоши  образуют «купол  ракеты»)*

Три,  четыре –

(*Основная  стойка*)

Вот  летит  ракета  ввысь!

      \*     \*     \*

Выбираем,    на  чем  летим? – На  ракете!

Одеваем  костюм  космонавта – скафандр,  проверяем  его  герметичность.  Готовим  ракету. Крылья  у  ракеты: руки  назад, соединяем  лопатки.  Считаем 1-2-3-4-5.

Полетели.  Считаем  звёзды: кисти  рук  в  виде  бинокля  прижимаем  к  глазам  и  поворачиваем  голову  налево,  направо.

Стало  холодно – надо  согреться: растираем  ладони  и  пальцы  рук,  хлопаем  в  ладоши  5-10  раз.  Полетели  обратно.  Для  расслабления  выполняем  диафрагмальное  дыхание  3-4  раза.  Прилетели  на  Землю,  снимаем  с  головы  скафандр,  костюм.

***«Луна»***

В небе плавает луна.

*(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

*(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать.

*(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

*(хлопки над головой)*

И пониже перевесить.

*(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь –

*(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем.

*(дети тихо садятся)*

**2 неделя - Перелетные птицы. Воздушный транспорт.**

***«Лебеди»***

Лебеди летят, крыльями машут,

Прогнулись на водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться

Очень бесшумно на воду садятся.

      \*     \*     \*

***«Аист»***

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правою ногой,

Топай левою ногой

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

      \*     \*     \*

Черный грач по полю ходит,

Важно ноги поднимая,

*(идут, высоко поднимая колени)*

По проталинкам шагает,

*(и помахивая руками (крыльями).*

Червячков в земле находит.

      \*     \*     \*

***«Гусь»***

Гусь гуляет по дорожке,

*(ходьба вперевалку)*

Гусь играет на гармошке

*(имитация игры на гармошке)*

И гордится гармонист:

*(руки за спину, выпятить грудь)*

«Га - Га - Га! Я - гармонист!»

*(стучит ладошкой в грудь)*

***«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.

**3 неделя - Сказки, в которых герои передвигались по воздуху**

Отправляется в полет

Не ракета — самолет.

Не простой - расписной,

Не стальной, а льняной,

Не с крылом, а с бахромой.

Наш Ковер-самолет

На полу он тихонько лежит

И тепло моих ног сторожит.

Но отправиться может в полёт

Разноцветный Ковер самолет

**В темном лесу есть избушка**  
В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)  
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)  
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)  
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)  
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)  
Глаза большие, (Показывают.)  
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)  
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)  
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

**4 неделя - Что из чего и для чего**

**Физкультминутка.**

**Часы**  
Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.

**Насос**  
А теперь насос включаем,  
Воду из реки качаем,  
Влево — раз, вправо — два,  
Потекла ручьём вода.  
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)  
Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)

**МАЙ**

**1 неделя - Стихия Огонь. Огонь - друг и враг. Вечный огонь - день Победы**

Спички опасны (грозят пальчиком)

Их только тронь-

Сразу появится – Яркий ОГОНЬ (поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)

Сначала маленький (руки перед собой)

А потом большой, большой (руки вверх шевеля пальчиками)

Подул ветерок (дуют)

И огонь погас (опускают руки вниз)

**2 неделя - Цветущая весна**

Весна, весна красная!

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью,

С великой милостью:

Со льном высоким,

С корнем глубоким,

С хлебами обильным (Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Поворачивают в противоположную сторону.

Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.

Опускают руки, приседают, делают выдох.

Взявшись за руки, бегут по кругу.)

А уж ясно солнышко

Припекло, припекло

И повсюду золото

Разлило, разлило.

Ручейки по улице

Всё журчат, журчат.

Журавли курлыкают

И летят, летят. (Дети идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают руки.

Продолжают идти и медленно опускают руки.

Бегут на носочках. Руки на поясе.

Идут, высоко поднимая колени и взмахивая руками.)

**3-4 неделя - Сказка**

**Емеля шел**

Емеля шел — шел - шел, (*Шагаем на месте*.)

Белый гриб нашел. (*Хлопки в ладоши*.)

Раз-грибок, (*Наклоны вперед*.)

Два - грибок, (*Наклоны вперед*.)

Три - грибок, (*Наклоны вперед*.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Бяка и Бука**

Никто не подал и знака — *(Руки на пояс.)*

Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

И Бука

Думал со скукой: *(Наклон туловища вперед.)*

Чего он так смотрит — букой? *(Руки в стороны.)*

И Бяка думал: *(Руки на пояс.)*

Однако *(Наклон туловища вперед.)*

Какой он ужасный *(Руки вверх.)*

Бяка... *(Руки опустили.)*

**Июнь**

**Лето - травы, насекомые**

***«Вместе по лесу идём»***

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(*ходьба на месте*)

Тысяча цветов вокруг!

(*потягивания — руки в стороны*)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(*наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой*)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули.

(*потягивания — руки вверх*)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(*дети садятся*)

      \*     \*     \*

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*)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

**«*Кузнечики*»**

Поднимайте плечики,

(*энергичные движения плечами*)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали,

(*приседания*)

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

(*прыжки на месте*)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(*вращательные движения руками перед собой*)

К облакам поднялись, И шасси убрались,

(*поочередное поднимание колен*)

Вот лес - мы тут Приготовим парашют,

(*покачивания руками, разведенными в разные стороны*)

Толчок, прыжок, Летим, дружок,

(*прыжок вверх, руки в стороны*)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

*(приседание, руки в стороны)*

      \*     \*     \*

***«Бабочки»***

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

**"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.

**Июль**

**Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.**

**"На речке".**

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре, вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс, одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой отправились домой.

*(движения по тексту).*

**"Капля".**

Капля раз, капля два,

*(пальцы собраны в щепотку)*

Очень медленно сперва,

*(раскрываем пальцы медленно)*

А потом, а потом все бегом все бегом.

*(руки вверх - вниз, пальчики бегут)*

Мы зонты свои откроем,

От дождя себя укроем.

*(руки в стороны, вверх,*

*пальцы сцепить над головой).*

Дождик, дождик за окном.

Под дождем остался гном.

Поскорей кончайся, дождик,

Мы гулять идти не можем

(Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.

Приседают.

Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки.

Идут по кругу, взявшись за руки)

**Август**

**1 неделя -** **последний месяц лета**

**2 неделя - день здоровья**

**3 неделя - как я провел лето**

**4 неделя - день шахтера**