

**Тематическая
картотека
физминуток**



**Младший и средний
дошкольный возраст**

ЗАДАЧИ:

Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

Тема «Транспорт»

Самолеты

| | |
|-----------------------|---|
| Самолёты загудели, | <i>Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками</i> |
| Самолёты полетели. | <i>Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо</i> |
| На полянку тихо сели, | <i>Присесть, руки к коленям</i> |
| Да и снова полетели. | <i>Руки в стороны, "летим" по кругу.</i> |
| У-у-у-у-у-у.. | |

Автобус

| | |
|--------------------------|---|
| Мы в автобус дружно сели | <i>Приседают на корточки.</i> |
| И в окошко посмотрели. | <i>Делают повороты головой вправо, влево.</i> |
| Наш шофер педаль нажал, | <i>Одной ногой нажимают на воображаемую педаль.</i> |
| И автобус побежал. | <i>Бегут по кругу, в руках «руль».</i> |

Теплоход

| | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| От зеленого причала | <i>Дети встали.</i> |
| Оттолкнулся теплоход. | |
| Он шагнул назад сначала | <i>Шаг назад.</i> |
| Раз, два, | |
| А потом шагнул вперёд, | <i>Шаг вперёд.</i> |
| Раз, два, | |
| И поплыл, поплыл по речке, | <i>Волнообразное движение руками.</i> |
| Набирая полный ход. | <i>Ходьба на месте.</i> |

Тема «Зима»

Снежинки

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Закружились, завертелись | <i>Покружиться на месте.</i> |
| Белые снежинки. | |
| Вверх взлетели белой стаей | <i>Поднять руки.</i> |
| Легкие пушинки. | <i>Покружиться на носках.</i> |
| Чуть затихла злая вьюга - | <i>Опустить руки, встать прямо.</i> |

Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг,
Все дивятся чуду.

*Присесть, руки к полу.
Встать, руки вперёд.
Развести руки в
стороны.*

Тема «Зима. Дикие животные зимой»

Весь засыпан снегом лес

Весь засыпан снегом лес.

*Повернулись вправо,
правую руку отвели
назад, повернулись
влево, левую руку
отвели назад.*

Здесь по снегу скачет заяка.
Там синичек села стайка.

*Прыгаем.
Машем руками, как
крыльями.*

Здесь лисичка за кустом.

*Приседаем, смотрим
направо.*

Там в дупле бельчонка дом.

*Встаём, поднимаем руки
вверх)*

Тема «Зима»

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

*Дети поднимают руки
над головой и делают
хватательные
движения, словно ловят
снежинки.*

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.

*Потягивания — руки в
стороны.
Ходьба на месте, колени
высоко поднимаются.*

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик.

Прыжки на месте.

Ну, а мы идём, идём
И к себе приходим в дом.

*Ходьба на месте.
Дети садятся.*

Тема «Зима. Зимние развлечения»

Зимняя игра

| | |
|------------------------|--|
| Посмотри, как блестит, | <i>Поднимают руки вверх и плавно качают кистями.</i> |
| Под ногами хрустит | <i>Топают ногами.</i> |
| Беленький снежок, | <i>Постепенно опускаются на корточки, показывая</i> |
| Легкий, как пушок. | <i>руками, как идет снег.</i> |
| Одевайся живей, | <i>«Надевают» шапочку, шарфик.</i> |
| Побежим веселей | <i>Бегут на месте.</i> |
| Бегать и играть, | |
| И снежки кидать. | <i>«Лепят и кидают снежок».</i> |

Тема «Зима. Новый год»

Мороз Красный нос

| | |
|------------------------|--|
| Ой, Мороз Красный нос, | <i>Хлопки в ладоши.</i> |
| Мы тебя все знаем. | |
| И тебя, Дед Мороз, | <i>Руки на поясе, наклоны туловища вперед.</i> |
| Радостно встречаем. | |
| Ой, Мороз Красный нос, | <i>Хлопки в ладоши.</i> |
| Песню запеваем. | |
| И тебя в хоровод | <i>Приседания.</i> |
| К детям приглашаем. | |
| Ой, Мороз Красный нос, | <i>Хлопки в ладоши.</i> |
| Бей сильнее в ладоши! | |
| А у нас веселей | <i>Прыжки на месте.</i> |
| Затанцуют ножки! | |

Тема «Осень»

Дружно по лесу гуляем

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Дружно по лесу гуляем | <i>Шаги на месте.</i> |
|-----------------------|-----------------------|

И листочки собираем
Собрать их каждый рад
Просто чудный листопад!

*Наклоны вперед.
Прыжки на месте, с
хлопками в ладоши.*

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем
Листья в кучи собираем

*Имитация движений.
Наклониться,
имитировать движение.*

Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души!

Подскоки на месте.

Ох, устали,
Отдохнем,
И домой скорей пойдем.

*«Обтереть пот со лба».
Присесть.
Шаги на месте.*

Тема «Осень»

Листочки

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.

*Плавное покачивание руками
вверху над головой.
Руки в стороны.
Присели.*

Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

*Плавное покачивание руками
вверху над головой.
Дети садятся по местам.*

Тема «Цветы»

В поле я гуляю

В поле я гуляю,
Ноги поднимаю.
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад!

*Ходьба на месте с высоким
подниманием колена.
Наклониться.
Сделать несколько вдохов
носом.*

Рвать не буду я цветы,
Много будет красоты.

*Выпрямиться, повороты
головы вправо – влево.
Развести руки.*

Тема «Цветы»

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.

*Потягивания — руки в
стороны.
Потягивания — руки вверх.
Дети машут руками,
изображая ветер.
Наклоны.
Принять положение
правильной осанки.*

Тема «Цветы»

Наши алые цветки

Наши алые цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Головой качают,
Тихо засыпают.

*Плавно поднимаем руки вверх.
Качание руками влево-вправо.
Присели, спрятались.
Движения головой влево-вправо.*

Тема «Наш детский сад. Игрушки»

Матрешки

Мы веселые милашки
Чудо – куклы, неваляшки

*Руки на пояс раскачиваться
в стороны.
Продолжать
раскачиваться.*

Мы танцуем и поем,
Очень весело живем.

*Приседание.
Прыжки на месте.*

Ванька-встанька

Ванька-встанька,
Приседай-ка.
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой!

*Прыжки на месте.
Приседания.
Хлопки в ладоши.*

Кукла

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

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу, *Педагог прячет куклу*
за спину.
Спрячем куклу Машу. *Все хлопают в ладоши.*
Таня к кукле подойдет, *Называют девочку по*
имени.
Таня куколку возьмет. *Девочка идет и берет*
куклу.
С куклой нашей Танечка *Пляшет в кругу.*
попляшет.
Хлопнем все в ладошки, *Все хлопают и говорят.*
Пусть попляшут ножки.

Тема «Насекомые»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*
А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*
Наклонюсь, возьму в ладошки *Наклониться «взять»*

Здесь скакать ему не надо *кузнечика».*
Пусть сидит он лучше в травке *Погрозить пальчиком.*
Шаги на месте,
ладошки «держат
кузнечика».
Там с ним будет все в порядке. *Наклониться*
«отпустить
кузнечика».

Тема «Насекомые»

Бабочка

Бабочка летала, *Медленный бег на носочках,*
Над цветком порхала. *руки делают взмахи вверх-*
вниз.
Села, посидела *Присесть, покачать головой*
И нектар поела. *вниз – вверх.*
Два своих больших крыла *Встать опустить и*
Опустила, подняла. *поднять выпрямленные*
руки.
Полетела дальше, *Медленный бег на*
Чтобы мир был краше. *носочках, руки делают*
взмахи вверх-вниз.

Тема «Птицы»

Птички

Маленькие птички, *Машем руками, как*
Птички-невелички, *крылышками.*
По лесу летают,
Песни распевают.
Буйный ветер налетел, *Руки вверх, раскачиваемся*
Птичек унести хотел. *из стороны в сторону.*
Птички спрятались в дупло, *Приседаем на корточки,*
Там уютно и тепло. *закрываем голову руками.*

Тема «Деревья. Кустарники»

Ветер тихо клен качает

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| Ветер тихо клен качает, | <i>Ноги на ширине плеч,</i> |
| Вправо, влево наклоняет: | <i>руки за голову.</i> |
| Раз - наклон и два — наклон, | <i>Наклоны туловища</i> |
| Зашумел листвою клен. | <i>вправо и влево.</i> |

Выросли деревья в поле

| | |
|---------------------------|-----------------------------|
| Выросли деревья в поле. | <i>Потягивания — руки в</i> |
| Хорошо расти на воле! | <i>стороны.</i> |
| Каждое старается, | <i>Потягивания - руки</i> |
| К небу, к солнцу тянется. | <i>вверх.</i> |
| Вот подул весёлый ветер, | <i>Дети машут руками.</i> |
| Закачались тут же ветки, | |
| Даже толстые стволы | <i>Наклоны вперёд.</i> |
| Наклонились до земли. | |

Тема «Деревья. Кустарники»

Липы

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Вот полянка, а вокруг | <i>Широким жестом развести</i> |
| | <i>руки в стороны.</i> |
| Липы выстроились в круг. | <i>Округленные руки сцепить</i> |
| | <i>над головой.</i> |
| Липы кронами шумят, | <i>Руки вверху, покачать ими</i> |
| | <i>из стороны в сторону.</i> |
| Ветры в их листве гудят | <i>Наклониться вперед.</i> |
| Вниз верхушки пригибают, | <i>Наклонившись вперед,</i> |
| И качают их, качают. | <i>покачать туловищем</i> |
| | <i>из стороны в сторону.</i> |
| После дождика и гроз | <i>Выпрямиться, руки</i> |
| | <i>поднять.</i> |
| Липы льют потоки слёз. | <i>Плавно опустить руки,</i> |
| | <i>перебирая пальцами.</i> |
| Каждый листик по слезинке | <i>Руки вниз, энергично</i> |

Должен сбросить на тропинки. *потряхивать кистями.*
Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши.*
Капли, капли, капли, - кап!
До чего же листик слаб! *«Уронить» руки.*
Он умоется дождём, *Погладить сначала*
одну, потом другую руку.
Будет крепнуть с каждым днём. *Сжать кулаки.*

Тема «Домашние птицы»

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*
Кря-кря-кря!
Пролетел веселый жук, *Машем руками-*
крыльями.
Ж-ж-ж!
Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*
Га-га-га! *шеей.*
Клювом перья расправляют. *Повороты туловища*
влево-вправо.

Петух

Шел по берегу петух, *Ходьба по площадке,*
махи руками в
стороны.
Поскользнулся, в речку *Сесть, руки вниз.*
— бух!
Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.*
Надо под ноги смотреть.

Тема «Домашние птицы»

Петушиная семья

Вот идет петушок, *Ходят с высоким подъемом*
ноги, оттягивая носок
Гордо поднял гребешок. *вниз. Корпус держат*
Красная борода, *прямо. Голова слегка*
Важная походка. *поднята. Прямые руки*

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки —
Желтые цыплятки.

*слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.
Ходят на носках, руки
опущены вниз, кисти
держат перпендикулярно
корпусу.
Легкий бег, руки согнуты
к плечам.*

Тема «Грибы»

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок.

*Шагаем на месте.
Хлопки в ладоши.
Наклоны вперед.
Шагаем на месте.*

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

По грибы

Утром дети в лес пошли
И в лесу грибы нашли.
Наклонялись, собирали,
По дороге растеряли.

*Шагают, высоко поднимая
ноги.
Размерно приседают.
Наклоняются вперед и
ритмично разводят руки в
стороны.
Хватаются руками за
голову и качают головой.*

Тема «Грибы»

Боровик

По дорожке шли,
Боровик нашли.

*Маршировать.
Наклониться.*

Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Тема «Космос»

Космонавт

| | |
|-----------------------------|---|
| В небе ясном солнце светит, | <i>Потягивания — руки</i> |
| Космонавт летит в ракете. | <i>вверх.</i> |
| А внизу леса, поля - | <i>Низкий наклон вперёд,</i> |
| Расстилается земля. | <i>руки разводятся в</i> <i>стороны.</i> |

Тема «Семья»

Кто живет у нас в квартире?

| | |
|-----------------------------|--|
| Раз, два, три, четыре, | <i>Хлопаем в ладоши.</i> |
| Кто живет у нас в квартире? | <i>Шагаем на месте.</i> |
| Раз, два, три, четыре, пять | <i>Прыжки на месте.</i> |
| Всех могу пересчитать: | <i>Шагаем на месте.</i> |
| Папа, мама, брат, сестра, | <i>Хлопаем в ладоши.</i> |
| Кошка Мурка, два котенка, | <i>Наклоны туловища</i> <i>влево-вправо.</i> |
| Мой сверчок, щегол и я - | <i>Повороты туловища</i> <i>влево-вправо.</i> |
| Вот и вся моя семья. | <i>Хлопаем в ладоши.</i> |

Тема «Семья. Мама»

Мамам дружно помогаем

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| Мамам дружно помогаем: | <i>Наклоны вперёд,</i> |
| Сами в тазике стираем. | <i>движения руками,</i> |
| И рубашки, и носочки | <i>имитирующие полоскание</i> |
| Для сыночка и для дочки. | |
| Через двор растянем ловко | <i>Потягивания — руки в</i> |
| Для одежды три верёвки. | <i>стороны.</i> |

Светит солнышко-ромашка, *Потягивания — руки*
Скоро высохнут рубашки. *вверх.*

Тема «Дикие животные весной»

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо.*
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.*
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.*
Головой медведь крутил.
Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.*
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки *Ходьба на месте.*
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся *Дети садятся.*
И на брёвнышке уселся.

Тема «Защитники Отечества»

На параде

Как солдаты на параде, *Ходьба на месте.*
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки — *Хлопки руками.*
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки *Прыжки на месте.*
Громче и быстрее!

Тема «Весна»

Пришла Весна

Улыбаются все люди —
Весна, весна, весна!

*Дети поднимают руки над
головой и ритмично
хлопают.*

Она везде, она повсюду
Красна, красна, красна.
По лугу, лесу и полянке
Идет, идет, идет.

*Делают ритмичные
повороты туловища.
Ритмично шагают на
месте.*

На солнышке скорей
погреться

*Взмахивают обеими
руками к себе.*

Зовет, зовет, зовет.

Тема «Овощи»

Овощи

На огород мы побежим,
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить
начнет —

Бегут по кругу.

Всех заметит, всех польет.

*Наклоняют туловище
вправо-влево.*

Тыква глянула хитро:

*Наклоняют голову—
вправо-влево.*

Надо было брать
ведро!

Я уже большою стала —

Для поливки лейки мало.

И зеленая стрела

*Встают на носки,
поднимая руки вверх.*

Очень быстро подросла.

Жаль, нельзя взлететь стреле —

Крепко держит лук в земле.

Смотрит с грядки грустно-грустно *Приседают.*

Белоснежная капуста:

Целый месяц солнце грело,

А она не загорела.

Тема «Фрукты»

Компот

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте.*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить, *Имитировать, как крошат,*

Грушу будем мы рубить, *рубят, отжимают, кладут,*

Отожмем лимонный сок, *насыпают песок.*

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

Тема «Зима. Новый год»

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз *Пружиня ногами, выполняют*

Через дуб перерос. *повороты корпуса вправо-*

Через дуб перерос, *влево, протягивая вперед руки.*

Прикатил подарков воз: *Рисуют в воздухе обеими руками большой круг.*

Морозы трескучие, *Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам.*

Снега сыпучие, *Взмахивают кистями сверху вниз.*

Ветры завьюжные, *Качают руками над головой.*

Метели дружные. *Постепенно опускают руки вниз, вращая кистями.*

Тема «Зима. Новый год»

Наша елка

Наша елка велика, *Делают круговые движения руками.*

Наша елка высока, *Встают на носки, подняв руки вверх.*

Выше мамы, выше папы, *Приседают, руки вперед, и
встают на носки.*
Достает до потолка. *Тянутся вверх.*
Будем весело плясать, *Выставляют поочередно*
Будем песни распевать, *ноги на пятку, разводя руки в*
Чтобы елка захотела *стороны и ставя их на пояс.*
В гости к нам прийти опять!

Тема «Обувь»

Сапожки

Вот они, сапожки. *Стоят по кругу.*
Этот – с левой ножки. *Выставляют вперед левую
ногу.*
Тот – с правой ножки. *Выставляют вперед правую
ногу.*
Если дождичек пойдет, *Прыгают на месте.*
Наденем калошки.

Тема «Обувь»

Обуваемся

Я умею обуваться, *Топать ногами.*
Если только захочу, *Руки перед грудью,*
Я и маленького братца *показывают "маленького*
Обуваться научу. *братца".*
Вот они, сапожки, *Наклон вперед.*
Этот с правой ножки, *Выставить правую ногу на
пятку.*
Этот с левой ножки. *Выставить правую ногу на
пятку.*

Тема «Домашние животные и их детеныши»

Теленок

Бу-бу, я рогатый. *Делают два прыжка, ставят на
голове «рожки» из пальцев.*

Бу-бу, я хвостатый. *Делают два прыжка, «хвостик»
из руки – за спину.*

Бу-бу, я ушастый. *Делают два прыжка, «ушки» из
ладошек – на голову.*

Бу-бу, очень страшный. *Сделав «рожки» на голове,
Бу-бу, испугаю. бодаются.*

Бу-бу, забодаю.

Тема «Домашние животные и их детеныши»

Бычок

Маленький бычок, *Присели, встали.*
Желтенький бочок, *Наклоны в сторону.*
Ножками ступает, *Топаем.*
Головой мотает. *Мотаем головой.*
-Где же стадо? Му-у-у *Поворот туловища
направо, правую, прямую
руку в сторону, затем
налево и левую руку в
сторону.*

Скучно одному-у-у-! *Наклонились вниз и
помахали вытянутыми
руками.*

Тема «Дикие животные и их детеныши»

Веселые зайчата

Ну-ка, дружно все присели, *Стоя по кругу,
приседают на корточки.*

Друг на друга поглядели. *Глядят друг на друга.*

И похлопали в ладошки: *Хлопают в ладоши.*

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке? *Ставят руки на голову,
словно ушки.*

- Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок - *Прыгают на месте.*

Поскакали все в лесок. *Скачут врассыпную.*

Тема «Зимующие птицы»

Птички

| | |
|--------------------------|---|
| Птички в гнездышке сидят | <i>Дети садятся на корточки.</i> |
| И по сторонам глядят. | <i>Поворачивают голову в стороны.</i> |
| Погулять они хотят | <i>«Разлетаются»,</i> |
| И тихонько все летят. | <i>машут руками.</i> |
| Налетались, утомились | <i>Опять занимают</i> |
| И обратно возвратились. | <i>прежние места и усаживаются на корточки.</i> |

Тема «Зимующие птицы»

Ворона

| | |
|-------------------------|--|
| Вот под елочкой зеленой | <i>Прыжки на двух ногах</i> |
| Скачут весело вороны, | <i>руки вдоль туловища, ладони в стороны.</i> |
| Целый день они летали | <i>Присесть, имитация</i> |
| И добычу добывали. | <i>добывания корма.</i> |
| Только к ночи умолкают | <i>Прыжки на двух ногах,</i> |
| И все вместе засыпают. | <i>руки в стороны или бег. Присесть, имитация сна.</i> |

Тема «Перелетные птицы»

Ласточки

| | |
|---------------------|---|
| Ласточки летели, | <i>Бегут по кругу, машут руками,</i> |
| Все люди глядели. | <i>изображая полет птиц.</i> |
| Ласточки садились, | <i>Приседают, руки заводят за</i> |
| Все люди дивились. | <i>спину, как бы складывают крылья.</i> |
| Сели, посидели, | <i>Бегут по круг, машут руками.</i> |
| Взвились, полетели. | |
| Полетели, полетели, | |
| Песенки запели. | |

Тема «Лето»

Будем летом мы играть

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Раз, два, три, четыре, пять, | <i>Скачут по кругу.</i> |
| Будем летом мы играть, | |
| Будем плавать и качаться, | <i>«Плывут».</i> |
| Будем прыгать и кататься. | <i>Прыгают.</i> |
| Будем бегать, загорать | <i>Бегают по группе.</i> |
| И цветочки собирать. | |

Тема «Профессии»

Шофер

| | |
|--------------------------|-------------------------------|
| Качу, лечу во весь опор. | <i>Бегут по кругу, крутят</i> |
| Я сам – шофер, | <i>воображаемый руль.</i> |
| Я сам – мотор. | |
| Нажимаю на педаль - | <i>Останавливаются,</i> |
| И машина мчится в даль. | <i>нажимают на</i> |
| | <i>воображаемую педаль</i> |
| | <i>правой ногой, бегут по</i> |
| | <i>кругу.</i> |

Тема «Профессии. Строители»

Гномы строят новый дом

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Динь-дон, дин-дон, | <i>Наклоны из стороны в сторону,</i> |
| | <i>руки на поясе.</i> |
| Гномы строят новый дом, | <i>Стучим кулаком об кулак.</i> |
| Красят стены, крышу, пол, | <i>Руками "красим" сбоку,</i> |
| | <i>вверху, внизу.</i> |
| Прибирают всё кругом. | <i>«Метём" метлой.</i> |
| Мы к ним в гости придём | <i>Шаги на месте.</i> |
| И подарки принесём. | <i>Руки вперёд, ладонями</i> |
| | <i>вверх.</i> |

Тема «Дикие животные»

Хитрые зайчата

Напала лисица на заячий след. *Ходьба на носках,*
Мечтает лисица: *руки за спиной.*
«Вот будет обед!..»
Но зайки, приметив *Прыжки на двух*
Под елкой лису, *ногах, руки вперед*
Рассыпались стайкой *перед грудью,*
И скрылись в лесу. *согнутые в локтях.*

Рыжая лисичка

Хоровод, хоровод. *(Хлопки в ладоши.)*
Пляшет маленький народ. *(Приседания.)*
Танцевать, скакать и прыгать *(Прыжки на месте.)*
Мы готовы круглый год. *(Приседания.)*
Под кустом, под кустом *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Кто-то с рыженьким хвостом. *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Это рыжая лисичка — *(Прыжки на месте.)*
Под кусточком лисий дом.

Волк

Волк наклоны делать рад
Вправо, влево, вперед, назад,
Много-много раз подряд
Влево, вправо, вперед, назад.