Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время непосредственно-образовательной деятельности 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.

**Тема: «Школа»**

***\*\*\****

Долгожданный дан звонок

Долгожданный дан звонок

Начинается урок

Звуки с буквами пришли,

Чтоб порядок навести.

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ваши ручки,

Разомните пальчики.

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать занятие?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять

И внимательно читать.

**\*\*\***

Я тетрадочку открою

Я тетрадочку открою и как надо положу. (Хлопаем в ладоши.)

Я от вас не скрою: ручку я вот так держу.  (Показали, как держим ручку.)

Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь. (Шагаем на месте.)

***\*\*\****

Раз, два — мы проснулись

Раз, два - мы проснулись,  (Потягивания.)

Три — в кровати потянулись,  (Повороты туловища.)

Четыре — солнцу улыбнулись. (Наклоны.)

Пять — кровать заправляем, (Движения головой.)

Шесть — лицо мы умываем, (Рывки руками перед грудью.)

Семь — зарядку выполнять, (Круги руками.)

Восемь - душ скорей принять. (Махи руками вверх-вниз.)

Девять — быстро обтираться,  (Прыжки на месте.)

Десять — надо одеваться,  (Легкий бег на месте.)

Срочно в школу собираться.  (Переходящий на ходьбу.)

Не спеши, дружок, постой!

Зубы чисти, причешись,

По быстрее шевелись!

***\*\*\****

Долго-долго

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

*«В понедельник»*

В понедельник я купался, (Изображаем плавание)

А во вторник- рисовал. (Изображаем рисование)

В среду долго умывался, (Умываемся)

А в четверг играл футбол. (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. (Дети садятся, руки под щеку - засыпают)

**Тема: «Золотая осень»**

*«Сильный ветер»*

Сильный ветер сосны крутит,   
Словно самый тонкий прутик.   
Ёлки ветер клонит тоже.   
Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)   
Вот по веткам белка мчится.   
Белка ветра не боится.   
Белка прыгает так ловко,   
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)   
А куда медведь идёт?   
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)   
Ну, а нам пора садиться   
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

*«Тучки»*

У тучек сегодня

Плохие прически,  (Круговое движение руками перед собой.)

Тучки рыдают,

Капают слезки: (Наклоны головы вправо-влево, руки на голову.)

А-а-а! А-а-а!  (Встряхивание кистей.)

Ивушки плачут,

Плачут березки, (Руки поднять вверх, плавные движения руками вправо-влево.)

С листиков капают,

Капают слезки: (Опускание рук со встряхиванием кистей.)

А-а-а! А-а-а! (Поворот туловища направо, правую руку в сторону.)

Грустно на свете,

Печально на свете, (Поворот туловища налево, левую руку в сторону.)

Плачут деревья,

Тучки и ветер: (Наклоны туловища вправо-влево, руки положить на голову.)

А-а-а-а а-а-а! (Руки поднять вверх и расслабленно опустить вниз со встряхивающими движениями кистей.)

*«Ветер веет»*

Ветер веет над полями,  
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  
Там немного отдохнём. (Дети садятся)

*«Во дворе растёт подсолнух»*

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

*«Во дворе стоит сосна»*

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 тоже самое, 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 свои места.)

*«Листочки»*

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
На ветках мы сидим.  
Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели. (Присели.)  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

**Тема: «Наш родной Башкортостан»**

*« Юрта*»   
Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)  
Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)  
Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)  
В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)  
Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)  
Угостить торопится. (Присели.)  
Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)  
Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

*«Мы по улице гуляем»*

Мы по улице гуляем,  (Шагаем на месте.)

Сами вывески читаем. (Наклоны головы влево-вправо.)

Это — «эс», а это — «ка»,  (Повороты туловища влево-вправо.)

«Ж» похожа на жука.  (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот четыре буквы:

«Воды». (4 хлопка в ладоши.)

Вот еще четыре:

«Моды». (4 хлопка в ладоши.)

«Воды» - «моды» — «лимонад»! (Приседания.)

Мы читаем все подряд. (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот блестит, белее снега, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Слово горькое: аптека.  (Повороты туловища влево-вправо.)

Рядом сладкие слова:  (Прыжки на месте.)

Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.)

**\*\*\***

На горе стоит лесок (Круговые движения руками)  
Он не низок не высок (Сесть, встать, руки вверх)  
Удивительная птица подает нам голосок (Глаза и руки вверх, потянуться)  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека (Ходьба на месте)  
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока,

Только в Башкирии есть такие голоса!" (Плечи поднять)

**Тема: «Домашние животные и птицы»**

*«Вышли уточки на луг»*

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!  (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал, Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!  (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

*«Индюк»*

Ходит по двору индюк (Шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (Остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал (Потопать ногами)

Крыльями захлопал (Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (Руки на поясе)

Или медный самовар (Сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою (Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как  индюк)

Понесся стрелою. (Бег на месте)

*«Кот Антипка»*

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)  
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх-вдох)  
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)  
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)  
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)  
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)  
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)  
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)  
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)  
Потому что в час вставать.

*«Скачет лягушонок»*

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)  
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)  
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)  
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)

А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)  
Бе-бе-бе! (Приседаем.)  
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)  
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)  
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)  
Спортом занимаются! (Прыжки на месте)

*«Раз-два — шли утята»*

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)  
Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)  
Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)  
Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)  
А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)  
Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)  
— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)  
— Не кричи,мы тут рядом ищи! (Шаги на месте)

**Тема**:  **«Наша Родина на глобусе и на карте»**

*«Чёрное звёздное небо»*

Звери и рыбы

Вольные птицы, (Круговые движения вперёд-назад)

Всё, чем богата планета Земля. (Повороты туловища влево-вправо)

Всё, что живёт

Или только родится, (Присели)

Это всё наша большая семья. (Подпрыгнули вверх, руки в стороны)

Ведь над нами оно одно,

Это небо огромное, (Руки вверх, прыжки на месте)

Это небо бездонное,

Звёздное небо! (Хлопки в ладоши).

**Тема: «Дом. Предметы быта»**

*«Я чайник — ворчун»*

Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, (Шагаем на месте.)  
Я всем напоказ выставляю живот, (Руки на пояс, повороты туловища влево - вправо.)  
Я чай кипячу, клокочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)  
— Эй, люди, я с вами чай пить хочу! (Прыжки на месте)

*«Ложка — это ложка»*

Ложка - это ложка, (Шагаем на месте.)

Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка - это кошка,  (Шагаем на месте.)

У кошки семь котят.  (Хлопаем в ладоши.)

Тряпка — это тряпка, (Шагаем на месте.)

Тряпкой вытру стол.  (Прыжки на месте.)

Шапка — это шапка,  (Шагаем на месте.)

Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)

А я придумал слово,  ( Руки в стороны - на пояс.)

Смешное слово — плим. (Присели.)

Я повторяю снова:  (Наклоны туловища влево-вправо.)

Плим, плим, плим! (Присели.)

Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим!  (Шагаем на месте.)

И ничего не значит   (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

*«Тик-так»*

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так». (Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу отворяет,

Время точное сообщает.  (Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать. (Ходьба на месте.)

А теперь пора нам, братцы,

За уроки приниматься.  (Дети садятся за парты.)

*«Тик-так, тик-так»*

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт.  (Наклоны влево - вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка.  (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой.  (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут,  (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают.  (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают.  (Дети останавливаются.)

Вот и кончилась игра,

Нам за парты сесть пора. (Дети садятся за парты.)

*«Мы умеем»*

Мы умеем на кроватке (Встали, руки на пояс)

Простыню разгладить гладко (Движения рук влево - вправо)

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки. (Хлопают в ладоши слева – справа )

Мы сегодня утром рано

Умывались из-под крана, (Наклоны вперёд, руки на поясе)

А теперь всё по порядку

Дружно делаем зарядку. (Шагаем на месте)

Стой-ка смирно, руки вниз, (Ноги вместе, руки вдоль туловища)

Гнись пониже, не ленись! (Наклоны вперёд)

Кто зарядкой дружит смело, (Приседания)

Тот с утра прогонит лень, (Прыжки на месте)

Будет сильным и умелым (Хлопаем в ладоши)

И весёлым целый день. (Шагаем на месте)

**Тема: «Дикие животные и их детёныши»**

*«Скок-поскок»*

Скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)  
В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)  
В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)  
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)  
Лапки вверх, лапки вниз (Руки вверх-вниз.)  
На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)  
Лапки ставим на бочок, (Руки, на пояс.)  
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)  
А затем вприсядку, (Приседаем.)  
Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)

*« Ёж»*

Подожди, колючий еж, (Прямые руки в стороны, затем перед грудью)

Ты скажи: куда идешь? (Ходьба на месте с высоким поднятием колена )

-К рыжим белкам я иду, (Прыжки на месте)

Им иголки я несу. (Вращение сцепленными в замок кистями.)

Пять портних за пять минут (Поочередно загибают пальцы на правой руки в кулак)

Рукавицы мне сошьют. (Поочередно загибают пальцы на левой руке в кулак. В  конце стряхивают кистями.)

*«Слон»*

Головой качает слон  
Раз, два, три — вперёд наклон, (Наклоны вперёд)  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Наклоны головы вперёд-назад)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся)

*«Мишка вылез из берлоги»*

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки.

И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой. ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся,  
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

**Тема: «Зима, зимующие птицы, Новый год, игрушки»**

*«Солнце землю греет слабо»*

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

*«Я мороза не боюсь»*

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Закрывают рот ладошкой.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

*«Скачет шустрая синица»*

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)  
Вот присела на минутку, (Присели.)  
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)  
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге)

Тири –тири, (Прыжки на месте на правой ноге)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах)

**Тема: «Обувь, одежда, головные»**

*«Мамам дружно помогаем»*

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем. (Наклоны вперёд)

И рубашки, и носочки (Имитируют полоскание)

Для сыночка и для дочки.

Через дворрастянемловко

Для одежды три верёвки (Потягивания-руки в стороны)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания-руки вверх)

*«Зайка»*

Зайка,заинька косой, (Дети выполняют упражнение Зайчик)

Что ж ты бегаешь босой? (Подскоки поочерёдно на одной и другой ноге)

Подожди меня в лесу- (Поднимают руки вверх)

Я ботинки принесу. (Наклоны вперёд с касанием пальцев рук носков ног)

*«Мы шьем»*

Игла, иголка, шей быстрей - (Дети имитируют движение руки с иглой при шитье)

Мы шьем одежду для друзей. (Хлопают в ладоши)

Матрёшку, мишку, куклу Ладу (Выполняют упражнение считаем пальчики)

Оденем в новые наряды! (Приседают и встают, повороты вправо-влево)

**Тема: «Транспорт»**

*«Теплоход»*

От зеленого причала,  
Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)  
Раз, два,  
Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)  
Три, четыре.  
А потом шагнул вперёд, (Шаг вперёд.)  
И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)  
Набирая полный ход. (Ходьба на месте)

В «Светофор» мы поиграем

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы писать.   (Потягивания.)

В «Светофор» мы поиграем,   (Ходьба на месте.)

Руки, ноги разминаем. (Встряхивание руками и ногами.)

Красный свет нам «Стой!» - кричит,

Ждать зеленого велит.

Чтобы было ждать не скучно,

Наклоняемся мы дружно.

И назад. И вперед. (Наклоны.)

Влево, вправо поворот. (Повороты туловища.)

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем,  (Рывки руками перед грудью.)

Начинаем, детвора!  (Ходьба на месте.)

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Пролетим как самолет. (Прыжки.)

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед.

Левой, правой,

Левой, правой, (Бег с высоким подниманием бедра.)

Смело мы идем вперед. (Ходьба на месте.)

Светофор — помощник славный

Уставать нам не дает.

«Самолёт»

Отправляем самолёт,   
Правое крыло вперёд,   
Левое крыло вперёд.   
Раз, два, три, четыре (Руки в стороны )   
Полетел наш самолёт. ( Ноги врозь, руки в стороны, повороты туловища)

Сели — встали, сели — встали  (Приседания)  
Сели — встали, сели — встали.   
Ванькой - встанькой словно стали.   
Руки к телу все прижали   
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)

*«На лошадке ехали»*

На лошадке ехали, (Шагаем на месте.)

До угла доехали.

Сели на машину,  (Бег на месте.)

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали.

(Приседания.)

Трр! Стоп! Разворот. (Поворот кругом.)

На реке — пароход.  (Хлопаем в ладоши.)

Пароходом ехали,

До горы доехали.  (Шагаем на месте.)

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит:  (Руки в стороны, «полетели».)

-У-у-ф.

**\*\*\***

В небе ясном солнце светит, (Дети потягиваются, руки вверх)

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля - (Наклоняются вперёд, вниз, руки разводят в стороны)

Расстилается земля.

Это трасса мотокросса

Крутятся вперёд колёса. (Вращение рук вперёд)

Если их назад вращать, (Вращение рук назад)

Мотоцикл поедет вспять.

Достаём рукой мысочек - (Наклоны вперёд с касанием правой руки левой ступни, потом наоборот)

Правой левой, левой правой.

Вертолёт летит, стрекочет,

Винт работает исправно.

Волны плещут в океане, (Машут руками, изображая волны)

Что там чудится в тумане? (Вытягивают руки вперёд)

Это мачты кораблей. (Вытягивают руки вверх)

Пусть плывут сюда скорей. (Приветственно машут руками)

**Тема: «Военные профессии. Праздник пап»**

*«На параде»*

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,   
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

*«Наша армия»*

Наша армия родная (Дети маршируют по периметру комнаты)

И отважна, и сильна

Никому, не угрожая,

Охраняет мир она!

*«Оловянный солдатик стойкий»*

Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

*«Такие разные дела»*

Много дел на белом свете.

Вот военные идут - (Шагают на месте)

Они границу берегут.

А швея иглу берёт (Имитируют движения руки с иглой при шитье)

Звонко песенку поёт.

Птичница во двор пришла,

Курам зерна принесла. (Упражнение кормление птиц)

**Тема:** «**Весна**»

(Праздник мам, первоцветы, птицы)

*«Мамин день»*

Вот подснежник на поляне, (Выполняют упражнение Цветок)

Я его нашёл

Отнесу подснежник маме, (Вытягивают руки вперёд)

Хоть и не расцвёл

И меня с цветком так нежно (Скрещивают руки и обнимают себя за плечи)

Мама обняла,

Что раскрылся мой подснежник

От её тепла (Выполняют упражнение Цветок)

*«Весенние заботы»*

Хорошо весной, я знаю! (Дети хлопают в ладоши)

Я с друзьями птиц встречаю, (Выполняют упражнение Птичка)

Лодочки в ручье пускаю. (Упражнение Лодочка, плавно двигая от себя плотно сложенными ладонями)

*«Спал цветок и вдруг проснулся»*

Спал цветок и вдруг проснулся — (Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел. (Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, влево, вправо.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  
Говорит цветку цветок:   
Подними-ка свой листок.  (Дети поднимают и опускают руки.)   
Выйди на дорожку,   
Да притопни ножкой.  (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)   
Да головкой покачай   
Утром солнышко встречай.  (Вращение головой.)   
Стебель наклони слегка —   
Вот зарядка для цветка.  (Наклоны.)   
А теперь росой умойся,   
Отряхнись и успокойся.  (Встряхивания кистями рук.)   
Наконец готовы все   
День встречать во всей красе.

*«Наши алые цветки»*

Наши алые цветки,  
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет. (Качание руками влево - вправо.)  
Наши алые цветки,  
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)  
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)  
Тихо засыпают. (Закрывают лицо, засыпают)

*«Голубая речка»*

Если речка голубая

Пробудилась ото сна (Руки через стороны, потянулись)

И бежит в полях,сверкая, (Прыжки на месте)

Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши)

Если снег везде растаял,

И трава в лесу видна, (Приседания)

И поёт пичужек стая-

Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши)

Если солнце разрумянит

Наши щёки до красна, (Наклоны головы к левому-правому плечам)

Нам ещё приятней станет-

Значит, к нам пришла весна. (Прыжки на месте)

**Тема: «Неделя книги и театра»**

*«Буратино»*

Буратино нагнулся (Руки поднять через стороны вверх)

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)

*«Открывай скорее книжку!»*

В книжке мошка, мышка, мишка,  
В книжке мячик круглый бок:  
вверх-вниз, прыг-скок.  
В книжке зонт, открой и пой,  
Лупит дождь, а ты сухой!  
Киска в книжке близко-близко.  
На цветной картинке киску  
Долго глажу я рукой -  
Ведь у киски мех такой!  
   
 *«Шёл король»*

Шел король по лесу, по лесу, по лесу!

Встретил там принцессу, принцессу, принцессу!

Давай с тобой попрыгаем — раз, два, три!

Давай с тобой потопаем — раз, два, три!

Давай с тобой похлопаем — раз, два, три!

*«Колобок»*

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки, (Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо)

Доставала из печи (Руки вверх, в стороны, вниз)

Ни пирог, ни калачи (Повороты туловища влево-вправо)

Как поставила на стол, (Приседания)

Он от бабушки с дедушкой ушёл (Прыжки)

Кто же бегает без ног? (Хлопки в ладоши)

Это жёлтый колобок!

**Тема:** **«Человек. Здоровье. Спорт»**

*«Физкультпривет»*

На болоте две подружки

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет.

*«Потрудились — отдохнём»*

Потрудились — отдохнём,  (Ходьба на месте.)

Встанем, глубоко вздохнём.  (Потягивания.)

Руки в стороны, вперёд,  (Повороты туловища.)

Влево, вправо поворот.  (Наклоны влево-вправо.)

Три наклона, прямо встать. (Приседания.)

Руки вниз и вверх поднять. (Прыжки.)

Руки плавно опустили,  (Ходьба на месте.)

Всем улыбки подарили.

*«Разминка»*

Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)  
А теперь руками крутим —  
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
Повороты вправо-влево,  
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)  
Наклоняемся легко,  
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)  
Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

*«Чтоб совсем проснуться»*

Чтоб совсем проснуться,  
Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.)   
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)  
Спину тоже разминаем,  
Взад-вперёд её сгибаем. (Наклоны вперёд-назад.)  
Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражненье,  
Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)

*«Чтобы сильным стать и ловким»*

Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)  
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)  
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)  
Дышим глубже, (Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох.)  
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)  
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)  
Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)  
Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)  
Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)  
Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)  
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)  
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)  
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)  
Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

«Зарядка»

Одолела вас дремота,  (Зеваем.)   
Шевельнуться неохота?   
Ну-ка, делайте со мною   
Упражнение такое:   
Вверх, вниз потянись,  (Руки вверх, потянулись.)   
Окончательно проснись.   
Руки вытянуть пошире.  (Руки в стороны.)   
Раз, два, три, четыре.   
Наклониться — три, четыре  (Наклоны туловища.)   
И на месте поскакать.  (Прыжки на месте.)   
На носок, потом на пятку.   
Все мы делаем зарядку.

*« Льется чистая водица»*

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

 (Слова текста сопровождаем действиями.)

**Тема: «Наш дом планета Земля и её жители»**

(мир насекомых, обитателей морей и океанов)

*«Кузнечики»*

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

*« Что там чудится в тумане?»*

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)  
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)  
Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)  
Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)  
Мы по берегу гуляем,  
Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)  
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)  
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)  
Чтоб побольше их собрать, —  
Надо чаще приседать. (Приседания.)

«*А над морем — мы с тобою!»*

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю,  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай,  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

*«Солнце спит и небо спит»*

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)  
Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)  
Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)  
Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)  
И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо.)  
Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте.)  
Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)  
Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)  
Вот и спряталось за тучи, (Приседаем.)  
Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

*«Бабочка»*

Утром бабочка проснулась,   
улыбнулась, потянулась   
раз - росой она умылась   
два - изящно покружилась   
три - нагнулась и присела   
на четыре - улетела

*«Море»*

Море очень широко, (Широко развести руки в стороны) Море очень глубоко. (Приседают, коснутся ладонями пола)

Рыбки там живут. (Выполняют упражнение Рыбка)

Друзья, а вот воду пить - нельзя! (Разводят руки в стороны, приподняв плечи)

**Тема: «Семья»**

*«Дружно маме помогаем»*

Дружно маме помогаем —

Пыль повсюду вытираем. (Повороты туловища влево-вправо)

Мы белье теперь стираем, (Наклоны вперёд)

Полощем, отжимаем. (Имитируем руками полоскание, отжимание)

Подметаем все кругом (Прямые руки вниз, раскачиваем влево-вправо)

И бегом за молоком. (Бег на месте)

Маму вечером встречаем, (Обнимаем себя за плечи)

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем.  (Подражательные движения по тексту.)

*«Вечером»*

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)  
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)  
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)  
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

*«Бабушка кисель варила»*

Бабушка кисель варила  (Правая рука «помешивает кисель».)

 На горшочке, (Кончики пальцев соединяются)

В черепушечке  (Ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку)

Для Андрюшечки . (Ладонь правой руки ложится на грудь.)

Летел, летел соколок  (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.)

Через бабушкин порог.

Вот он крыльями забил, (Скрещенные ладони помахивают, как крылья.)

Бабушкин кисель разлил, (Руками несколько раз ударить по бокам.)

У старушечки на горшочке. (Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.)

Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»  (Руки вновь показывают горку.)

«Не плачь, бабуля, не рыдай!»  (Руки «утирают слезы».)

Чтоб ты стала весела, (Указательный палец правой руки «грозит бабке».)

Мы наварим киселя  (Правая рука снова «помешивает кисель».)

Во-о-от столько!  (Руки разводятся широко в стороны.)

*«Тюша-Плюша»*

Тюша-Плюша, Толстячок

Шел зимой на родничок:  (Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая.)

Пых-пых! Пых-пых!

Нес он два ведра пустых,  (Полуприсев, руки к плечам, спина прямая.)

Сел на варежку верхом

И поехал с ветерком. (Сесть за парту, махи ногами в стороны и скрестно (сидя), «ножницы», спина прямая.)

Едет Тюша с горки,

А за ним ведерки.  (Четыре раза поднять согнутые ноги вперед и опустить на пол - спина прямая. Присели.)

*« Кто живет у нас в квартире?»*

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет 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 котенка, (Наклоны туловища влево - вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево - вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)