

КАРТОТЕКА
ФИЗМИНУТОК
для детей 4 – 7 лет
(по лексическим темам)



Воспитатель: Киселева О.Н.

Наш детский сад. Игрушки

<p>Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад. <i>(хлопки на каждое слово)</i> Буду в садике играть <i>(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)</i> И конструктор собирать, <i>(пальцы кистей соприкасаются)</i> И игрушки за собой убирать. <i>(руки движутся вправо-влево)</i> Буду бойко танцевать <i>(приседание)</i> И лепить, и рисовать, <i>(имитировать лепку, рисование)</i> Буду песни каждый день напевать. <i>(руки сложить "замком" перед собой)</i></p>	<p>Девочки и мальчики прыгают, как мячики <i>(после слов выполняют прыжки под музыку),</i> Ручками хлопают <i>(хлопки три раза),</i> Ножками топают <i>(топают три раза),</i> Глазками моргают <i>(ритмичное зажмуривание глаз),</i> После отдыхают <i>(приседают, руки свободные).</i></p>
<p>Солнце скрылось за домами, <i>(«солнышко» над головой)</i> Покидаем детский сад. <i>(шаги на месте)</i> Я рассказываю маме <i>(показывают на себя, а потом на воображаемую маму)</i> Про себя и про ребят: <i>(показывают на себя, а потом на других ребят)</i> Как мы хором песни пели, <i>(движения по тексту)</i> Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели. Что читали в детсаду.</p>	<p>Ты и я, ты и я, <i>(указывают пальчиком друг на друга)</i> Мы с тобой одна семья. <i>(кладут руки на плечи друг другу)</i> Вместе читаем, <i>(делают «очки»)</i> Вместе играем, <i>(прыгают на одной ноге)</i> Всегда и во всем мы <i>(хлопают в ладоши)</i> Друзьям помогаем.</p>
<p>«Матрешки» Хлопают в ладошки <i>(хлопать в ладоши перед собой)</i> Дружные матрешки. <i>(повторить хлопки еще раз)</i> На ногах сапожки, <i>(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)</i> Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, <i>(наклоны вправо – влево)</i> Всем знакомым поклонись. <i>(наклон головы вперед с поворотом туловища)</i> Девчонки озорные, <i>(наклоны головы вправо-влево)</i> Матрешки расписные. <i>(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)</i> В сарафанах наших пестрых <i>(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)</i> Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, <i>(хлопок в ладоши перед собой)</i> Веселые матрешки. <i>(хлопок по парте, повторить еще раз)</i></p>	<p>Поищите куклу поля! <i>(прикрывают глаза руками)</i> Где она? <i>(повороты туловища вправо-влево)</i> Сидит в песке. <i>(приседают)</i> Суп готовит, кашу варит, <i>(встают, повороты туловища)</i> Держит палочку в руке. <i>(вытягивают руку вперед, держат «палочку»)</i></p> <p>«Пирамидка» Вот большая пирамидка <i>(потянуться вверх)</i> И веселый мячик звонкий <i>(прыжки на месте)</i> Мягкий мишка косолапый <i>(шаги на месте, на внешней стороне стопы)</i> Все живут в большой коробке <i>(показать большой квадрат)</i> Но когда ложусь я спать <i>(руки под щеку, закрыть глаза)</i> Начинают все играть <i>(изобразить любое движение)</i></p>

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)

Брату впору башмаки. (топают ногами)
 Не малы, не велики.
 Мальчик с толком, с расстановкой, (ноги на ширине плеч)
 Занимается с обновкой.
 То погладит башмаки, (наклон к правой ноге)
 То потянет за шнурки. (наклон к левой ноге)
 Ну, теперь пора в дорогу, (шагают на месте)
 Можно сделать первый шаг!

Устала наша бабушка, (стоят в кругу)
 Присела на порог: (приседают)
 «Куда пропал, куда пропал, (берется за голову, раскачивают из стороны в сторону)
 Куда пропал внучок?»
 Подумала, поохала,
 Потом тихонько встала, (встают)
 Пошла вокруг да около (идут по кругу)
 Искать внучка сначала.

 Мама дочь свою качает, (качают воображаемую куклу)
 Плачет доченька: «Уа». (прижимают руки к щекам и качают головой)
 Ручки хочет поднимать (поднимают руки вверх)
 И совсем не хочет спать. (руки под щеку и отрицательно качают головой)
 Молочка мы ей согреем (мешают ложкой в воображаемой кастрюле)
 И в бутылочку нальём, (переливают молоко)
 Покачаем понежнее (качают)
 И в кроватку отнесем. (наклоняются и опускают руки)

«Папа»
 Может он в футбол играть, («пинают» мяч)
 Может книжку почитать, (складывают руки, как книжку)
 Может суп мне разогреть, (сжимают и разжимают пальцы)
 Может мультик посмотреть. (прыгают на месте)
 Может поиграть он в шашки, (повороты туловищем)
 Может даже вымыть чашки, («моют» посуду)
 Может прокатить меня (скачут как лошадки)
 Вместо быстрого коня.
 Может рыбу он ловить, («ловят рыбу»)
 Кран на кухне починить. (хлопают в ладоши)
 Для меня всегда герой – (маршируют по кругу)
 Самый лучший папа мой!

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)

<p>В саду фруктовым яблоня (машут руками над головой) Посажена была. («сажают» яблоню) Она цветами белыми (руки подняты вверх, ладони изображают бутон) Весною расцвела. («цветок» распускается) Следил наш старый дедушка, (изображают дедушку) Известный садовод, Чтоб наливала яблоня (машут руками над головой) Румяный сладкий плод. (пощипывают щеки)</p>	<p>«Сбор фруктов» Мы идем во фруктовый сад. (<i>маршируют на месте</i>) Вдыхаем яблоч аромат. (<i>дыхательное упражнение</i>) Хотим сорвать яблоки с дерева. (<i>поднимаются на носочки, тянут руки</i>) Может быть, допрыгнем до них? (<i>прыгают</i>) Нужно поставить лестницу. (<i>имитируют подъем по лестнице</i>) Срываем яблоки и кладем в корзину. (<i>имитируют сбор яблок</i>) Яблоки собрали, теперь отдохнем. (<i>садутся</i>)</p> <p>Как румян осенний сад! (легкие хлопки по щекам) Всюду яблоки висят. (руки поднять вверх) Краснобоки, краснощеки, (руки на поясе) На ветвях своих высоких (руки поднять вверх) Точно солнышки горят! (соединить руки в круг – «солнышко»)</p>
--	--

Овощи.

<p>В огород пойдем, (<i>шаги на месте</i>) Урожай соберем. Мы моркови натаскаем (<i>«таскают»</i>) И картошки накопаем. (<i>«копают»</i>) Срежем мы кочан капусты, (<i>«срезают»</i>) Круглый, сочный, очень вкусный, (<i>показывают круг руками три раза</i>) Щавеля нарвем немножко (<i>«рвут»</i>) И вернемся по дорожке. (<i>шаги на месте</i>)</p>	<p>Приходите в огород (<i>шаги на месте</i>) Посмотреть, как все растет. (<i>руки поднимают вверх</i>) Все растет, все цветет (<i>потряхивание руками</i>) Никому не тесно. (<i>руки в стороны</i>) Приходите в огород! (<i>толчкообразные движения</i>) Очень интересно. (<i>наклон вперед, перекрестные движения рук</i>)</p>
<p>Ах, какой же урожай, (<i>дети стоят лицом в круг</i>) Побыстрее собирай. (<i>правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону</i>) Выкопай картошку с грядки, (<i>имитация копания огорода</i>) Чтобы было всё в порядке. Огурцы сорви быстрее, (<i>наклониться, правой рукой</i>) Чтобы съесть их поскорей. (<i>«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом</i>) Срежь капусту, посоли, (<i>правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево</i>) Маму с папой угости. (<i>отвести поочередно руки вправо – влево</i>) Выдерни морковь, редиску, (<i>имитация выдёргивания овощей</i>) Поклонись им в пояс низко. (<i>выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо</i>) Ай, какой же урожай, (<i>руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы</i>) Ты в корзину загружай. (<i>руки развести в стороны, направив их движение к себе</i>)</p>	<p>Осенью с мамой на рынок идем, (<i>шагают по кругу друг за другом</i>) Корзинку и сумки с собою несем. Овощи разные надо купить, (<i>поскоки с ноги на ногу</i>) В корзинку и в сумки потом положить. Свеклу купили и сладкий горох, (<i>останавливаются, «пружинка»</i>) И чесночек оказался не плох! - Огурчик зеленый, а ну не зевай, (<i>наклоны вниз, руки отводят назад</i>) С морковкой в корзинку скорей полезай! Корзинку и сумки домой мы несем – (<i>приседания</i>) Все овощи на зиму мы запасем! Овощи солим и сушим, и крошим. (<i>движения руками вверх-вниз</i>) Овощи в банки храниться положим. С мамой вас в гости зимой пригласим, (<i>повороты вправо-влево</i>) Вкусным обедом мы вас угостим! С капустой мы пирогов напечем! (<i>«пекут»</i>) Гостей мы накормим горячим борщом! (<i>хлопают в ладоши</i>)</p>

<p>«На огороде» Мы стоим на огороде, удивляемся природе. <i>(потягивания—руки в стороны)</i> Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. <i>(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)</i> Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать Да пониже приседать. <i>(приседания)</i> У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. <i>(потягивания — руки в стороны)</i> Мы её не будем трогать —Обожглись уже немного. <i>(потягивания — руки вперёд)</i> Все полили мы из лейки И садимся на скамейки. <i>(дети садятся)</i></p>	<p>Овощи и фрукты — <i>(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))</i> вкусные продукты. <i>(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</i> в огороде <i>(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)</i> и в саду <i>(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)</i> для еды я их найду <i>(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</i></p>
---	---

Ягоды.

<p>«За малиной». За малиной в лес пойдём, в лес пойдём. <i>(дети водят хоровод, взявшись за руки)</i> Спелых ягод наберём, наберём. <i>(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)</i> Солнышко высоко, <i>(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)</i> А в лесу тропинка. <i>(наклоняются и пытаются достать пол)</i> Сладкая ты моя, <i>(идут по кругу, взявшись за руки)</i> Ягодка-малинка.</p>	<p>«По ягоды». Мы шли-шли-шли, <i>(маршируют по кругу, держа руки на поясе)</i> Много клюквы нашли. <i>(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)</i> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(опять идут по кругу)</i> Мы опять идем искать. <i>(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</i></p>
<p>«Один, два, три, четыре, пять» Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами, Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками, Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять. А в лесу растёт черника А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. <i>(приседания)</i> Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. <i>(ходьба на месте)</i></p>	<p>«Земляника» Этой крохотной девчужке <i>(приседают на корточки)</i> Жить не скучно на опушке С паучками и жучками, <i>(тихо бегут)</i> Земляными червячками, А порою за травой <i>(останавливаются, поднимают руки вверх)</i> С милой матушкой-землей. Можно здесь уединиться <i>(приседают)</i> И секретами делится. <i>(шепчутся друг с другом)</i></p>

Грибы.

<p>Гриша шел-шел-шел, <i>(шаги на месте)</i> Белый гриб нашел. Раз — грибок, <i>(наклоны вперед)</i> Два — грибок. <i>(наклоны вперед)</i> Три - грибок, <i>(наклоны вперед)</i> Положил их в кузовок. <i>(«кладут грибы»)</i></p>

«По грибы»

Осеннюю порою мы в лес с тобой придем, *(шагают)*
Грибов корзинку целую в лесу мы соберем! *(приседания)*
Летает паутина и падает листва, *(покачивают руками над головой)*
Шуршит под сапогами увядшая трава. *(«шуршат» ногами)*
По тонкому мосточку ручей мы перейдем, *(идут на носочках)*
Семью лисичек рыженьких во мху с тобой найдем. *(наклоны вниз)*
Раздвинем травку палочкой и там увидим вдруг - *(скрестные движения прямых рук)*
Цветные сыроежки рассыпались вокруг. *(кружатся на месте)*
А на полянке крепкие боровики стоят. *(«пружинка»)*
Под лапы елок спрятались, в корзинку не хотят. *(ставят руки «елочкой» над головой)*
Опять, груздей и рыжиков с тобою мы нашли, *(повороты вправо-влево)*
Грибов корзинку целую домой мы принесли! *(хлопают в ладоши)*

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).*

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)

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 вперед-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)*

«Клен»
Золотятся между сосен, *(поднимают руки, качают ими)*
Клены желтые стоят. Что за чудный им наряд *(повороты туловища вправо-влево)*
Подарила Осень! Как украсила рябины, *(кружатся медленно на месте)*
Бросив щедрою рукой Меж узорною листвою
Яркие рубины! И качаются березы *(поднимают руки и качают ими)*
В разноцветных кружевах.

Раз, два, три, четыре, пять *(шагают на месте)*
Будем листья собирать. *(приседают)*
Листья березы, *(руки перед собой, поочередно укладывают ладошки друг на друга)*
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберем, *(руки сжать в замок)*
Маме осенний букет отнесем. *(шагают на месте)*

Листья осенние тихо кружатся, *(кружатся)*
Листья нам под ноги тихо ложатся, *(приседают)*
И под ногами шуршат, шелестят, *(движения руками вправо, влево)*
Будто опять закружиться хотят. *(кружатся)*

На поляне дуб зеленый *(поднимают руки вверх, разводят пальцы)*
Потянулся к небу кроной. *(тянутся на носочках)*
Он на ветках среди леса *(покачивают руками)*
Щедро желуди развесил.
А внизу грибы растут, *(наклоняются вперед)*
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся, *(собирают «грибы»)*
За грибами наклоняйся.

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.

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*).

Туча небо кроет, солнце не блестит, (*взмахи руками над головой*)
Ветер в поле воет, дождик моросит. (*взмахи руками перед собой*)
Воды зашумели быстрого ручья, (*топают ногами на месте*)
Птички улетели в теплые края. (*изображают улетающих птичек*)
Опустел скворечник, улетели птицы, (*машут руками, как крыльями*)
Листьям на деревьях тоже не сидится. (*приседают*)
Целый день сегодня все летят, летят... (*встают, идут по кругу, машут руками*)
Видно тоже в Африку улететь хотят. (*бегут по кругу*)

«Дождик»

К нам на длинной тонкой ножке
Скачет дождик по дорожке. (*Прыжки на одной ноге по кругу.*)
В лужице – смотри, смотри!-
Он пускает пузыри. (*Дети стоят лицом в круг, ритмичные приседания*)
Стали мокрыми кусты, (*Руки вверх, потряхивания кистями*)
Стали мокрыми цветы. (*Наклон, руки к полу, потряхивания кистями*)
Мокрый серый воробей
Сушит перышки скорей. (*встали, руки вдоль тела, потряхивания кистями.*)

Человек. Части тела

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.
Левой ножкой — прыг, прыг.
Правой ножкой — прыг, прыг.
Мы попрыгаем на двух:
Ух, ух, ух, ух!
Влево мы попрыгаем,
Вправо мы попрыгаем.
Мы вперед пойдем
И назад отойдем!

«Руки требуют заботы»

Руки требуют заботы, (*руки вытягивают перед собой*)
Ведь у них полно работы:
Трудно целый день писать, (*имитируют движения письма*)
И лепить, и рисовать. (*хлопают в ладоши*)
Потянулись вверх, потом (*поднимают руки вверх*)
Руки шире разведем. (*разводят руки в стороны*)
Вот и все. Конеч зарядке.
Сели вновь за стол, ребятаки.

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая!
(*вытягиваем руки вперед, показывая*)
Они в ладоши могут бить –
И правая, и левая!
(*хлопаем в ладоши*)
Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(*по очереди зажимаем нос правой и левой рукой*)
Ладошкой могут рот прикрыть -
И правая, и левая!
(*прикрываем рот той и другой*)
Дорогу могут показать –
И правая, и левая!
(*показываем направление то правой, то левой рукой*)
И с правою, и с левою!
(*дружеское рукопожатие*)
И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(*обхватываем себя руками – “обнимаем”*)

Посуда.

Вот большой стеклянный чайник.
(дети надули животик)
 Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
 Вот фарфоровые чашки,
(присели, одну руку поставили на пояс)
 Очень крупные, бедняжки.
 Вот фарфоровые блюдца,
(кружатся, «рисуя» руками круг)
 Только стукни — разобьются.
 Вот серебряные ложки,
(потянулись, сомкнули руки над головой)
 Голова на тонкой ножке.
 Вот пластмассовый поднос. *(легли, вытянулись)*
 Он посуду нам принес.

Вот большой стеклянный чайник, *(одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)*
 Очень важный, как начальник.
 Вот фарфоровые чашки, *(приседают, одна рука на поясе)*
 Очень хрупкие, бедняжки.
 Вот фарфоровые блюдца, *(кружатся, рисуя руками круг)*
 Только стукни – разобьются.
 Вот серебряные ложки, *(поднятые вверх руки смыкают над головой)*
 Вот пластмассовый поднос. *(ложатся на пол)*
 Он посуду нам принес.

К нам пришла Федора,
(ходьба на месте)
 Не хозяйка, а умора,
(руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу)
 Выпачкала всю посуду,
(поочерёдно потереть ладонь о ладонь)
 А потом кричит: «Не буду!».
(руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево)
 Кофейник, чайник и стакан,
(наклоны головы в стороны)
 Давно не видывали кран,
(наклоны головы вперёд)
 Сахарница, блюдец, вилка,
(наклоны головы в стороны)
 Ковш, молочник и бутылка,
(наклоны головы вперёд)
 Бокал, маслénка, самовар,
 Как будто приняли загар.
(«вытирают» лицо ладонями в стороны)
 Блюдо, перечница, солонка
(наклоны головы в стороны)
 Плачут в углу тихонько.
(«собирают слёзы» в ладошку)
 Скорей бежим к водичке,
(бег на месте)
 Чтобы попить, умыться.
(«вытирают» лицо ладонями вверх – вниз)

Продукты питания.

В магазин мы все ходили и продукты там купили:
(идут по кругу)
 Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,
(взмах руками влево, вправо)
 Все к обеду припасли,
(прямо, широко разводят руки)
 Чуть до дома донесли.
(приседают)

Мы приходим в магазин, *(ходьба на месте)*
 Без лукошек и корзин, *(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*
 Чтобы хлеб купить, батон, *(загибают пальцы правой и левой руки)*
 Колбасу и макарон, Сыр, зефир и пастилу,
 Шоколад и пахлаву, Молоко, кефир, сметану,
 Кофе, чай и два банана. Нам продал их продавец,
(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)
 Всё купили, наконец. *(рукопожатие)*

Одежда. Головные уборы. Обувь.

Речевая подвижная игра «Сапожки».
 Нарядили ножки в новые сапожки,
 Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
 Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,
 В грязь не заходите, сапожки не рвите.

Туфельки нарядные, *(правая нога вперед на носок)*
 Туфельки парадные, *(левая нога вперед на носок)*
 Лаковые, с ремешком, *(правая нога вперед на пятку)*
 И подошва с каблукочком. *(левая нога вперед на пятку)*
 Туфли Маше в самый раз *(руки на поясе, «пляшут»)*
 Можно выходить на пляс.

«Мойдодыр»

«Обувь»

<p>Вот заходит Мойдодыр, <i>(ходьба на месте)</i> У меня с ним только мир. <i>(сжимают одну ладонь другой)</i> Рубашка чистая висит <i>(руки поднять вперёд и опустить вниз)</i> И майка впереди зашита. <i>(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)</i> Он пальцем больше не грозит, <i>(грозят пальцем, повороты головой в стороны)</i> Что пальто на месте не висит. <i>(руки поднимают вверх и опускают вниз)</i> Шорты, брюки и халат <i>(загибают по очереди пальцы)</i> В шкафу на вешалке висят. <i>(поднимают руки и опускают вниз)</i> Сарафан, костюм, жилет – <i>(поочерёдно загибают пальцы)</i> Чище в гардеробе нет. <i>(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)</i></p>	<p>Мы на полки обувь ставим, <i>(поднимают поочерёдно руки вверх)</i> А потом её считаем: <i>(сгибают пальцы по порядку)</i> Сапоги, кроссовки, туфли, Шлёпанцы, сандалии в кухне, Босоножки, кеды, боты И высокие ботфорты, Валенки, лапти, калоши, Их выпачкивать не гоже. <i>(повороты головы в стороны)</i> Посчитай, скажи ответ, <i>(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)</i> Знаешь, сколько или нет? <i>(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)</i></p>
<p>Я умею обуваться, <i>(топают ногами)</i> Если только захочу. Я и маленького братца <i>(руки перед грудью – «маленький братец»)</i> Обуваться научу. Вот они, сапожки. <i>(наклоняются вперед)</i> Этот с левой ножки. <i>(поглаживающие движения ног)</i> Этот с правой ножки. Если дождичек пойдет, <i>(топают ногами)</i> Наденем калошки.</p>	<p>Шапка шерстяная, наверху помпон, <i>(изображают шапку и помпон)</i> Круглый, словно мячик, и пушистый он. <i>(«круглый» мячик)</i> Есть еще у шапки отворот цветной, <i>(показывают отворот у шапки)</i> В этой шапке можно бегать и зимой. <i>(бегут)</i> Бабушка связала шапку не спеша, <i>(«вяжут спицами»)</i> Шапка шерстяная вышла хороша. <i>(руки на поясе, а затем показывают шапку)</i></p>
<h2>Зима.</h2>	
<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i> По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(шагаем, высоко поднимая колени)</i> И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i> На коньках по льду скользим, мы скользим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i> И снегурку лепим мы, лепим мы. <i>(соответствующие движения)</i> Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i></p>	<p><u>«Снеговик»</u> Давай, дружок, смелей, дружок, <i>(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)</i> Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком, <i>(«Рисуют» руками большой круг)</i> И станет ком снеговиком. <i>(«Рисуют» снеговика из трех комков)</i> Его улыбка так светла! <i>(Широко улыбаются)</i> Два глаза, шляпа, нос, метла. <i>(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)</i> Но солнце припечет слегка — <i>(Медленно приседают)</i> Увы! — и нет снеговика. <i>(Разводят руками, пожимают плечами)</i></p>
<p>Вот летят, кружась, снежинки, <i>(взмахи руками,</i></p>	<p><u>«Снежинки»</u></p>

<p><i>разведенными в стороны)</i> Кружевной плетут узор, (<i>вращательные движения рук перед собой</i>) На поляны, на тропинки (<i>показывают влево, вправо</i>) Ляжет сказочный ковер. (<i>разводят руки в стороны</i>) Кто теперь заметит зайку, (<i>поворачиваются лицом к друг другу</i>) В белой шубке на снегу? Ну-ка, где он? Угадай-ка, (<i>приседают, прячут лицо</i>) В поле или на лугу?</p>	<p>Кружатся снежинки (<i>кружатся на носочках</i>) В воздухе морозном. Падают на землю Кружевные звезды. (<i>медленно приседают</i>) Вот одна упала. (<i>ловят «снежинку» на ладонь</i>) Ой, не тай, снежинка, (<i>бережно «прикрывают снежинку» и сдувают ее</i>) Подожди немножко.</p>
<p>Ждут красавицу колючую (<i>рисуют руками елочку</i>) В каждом доме в декабре. («дом») На ветвях зажгут фонарики, («фонарики») Искры брызнут в серебре. (<i>руки над головой, пальцы оттопырены</i>) Сразу станет в доме празднично, (<i>берутся за руки, становятся в хоровод</i>) Закружится хоровод. Дед Мороз спешит с подарками – Наступает Новый год! (<i>идут с воображаемым мешком</i>)</p>	<p>Наряжали звери елку, (<i>изображают по выбору животных</i>) Помогал зайчонок волку. (<i>делают движения, словно наряжают елку</i>) Белочка и ежик Потрудились тоже. К елочке несли корзины, (<i>идут по кругу</i>) В них грибочки да рябина, Яблочки на диво. (<i>показывают «подарки»</i>) Будет ель красива.</p>
<p><u>«Новогодний праздник»</u> Наша елка велика (<i>круговое движение руками</i>), Наша елка высока (<i>вставить на носочки</i>), Выше мамы, выше папы (<i>присесть и встать на носки</i>), Достает до потолка (<i>потянуться</i>). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! (<i>пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс</i>)</p>	<p><u>«Снежная баба»</u> Сегодня из снежного мокрого кома (<i>идут по кругу, «катят перед собой ком»</i>) Мы снежную бабу слепили у дома. Стоит наша баба у самых ворот. (<i>рисуют руками три круга</i>) Никто не проедет, никто не пройдет. (<i>грозят пальцем</i>) Знакома она уже всей детворе, (<i>идут по кругу</i>) А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»</p>
<p>Зимующие птицы.</p>	
<p>Зарумянились кустарники Не от утренней зари. (<i>пощипывают щеки</i>) Это красные фонарики («фонарики») Засветили снегири. (<i>взмахивают руками, как крыльями</i>) Чистят перышки пунцовые, («чистят перышки») Воду пьют из родника. («пьют») Переливы бубенцовые Мне слышны издалека. (<i>хлопки в ладоши</i>)</p>	<p>Снежок порхает, кружится, (<i>взмахивают руками, кружатся</i>) На улице бело. И превратились лужицы (<i>приседают</i>) В прозрачное стекло. Где летом пели зяблики, (<i>встают, руки поднимают вверх</i>) Сегодня – посмотри! Как розовые яблоки, (<i>руки соединяют над головой</i>) На ветках снегири! (<i>руки вверху, пальцы растопырены – «ветки»</i>)</p>
<p>Тихо, тихо, как во сне, (<i>медленно приседают</i>)</p>	<p><u>«Вороны»</u></p>

<p>Падает на землю снег. С неба все скользят пушинки – <i>(встают)</i> Серебристые снежинки. Кружатся над головою <i>(кружатся)</i> Каруселью снеговою. На снегу-то, посмотри – <i>(приседают)</i> С красной грудкой снегири.</p> <p>«Воробушки» О чем поют воробушки <i>(шагать на месте)</i> В последний день зимы? <i>(руки в стороны на пояс)</i> — Мы выжили! <i>(хлопать в ладоши)</i> — Мы дожили! <i>(прыгать на месте)</i> — Мы живы! Живы мы! <i>(шагать на месте)</i></p>	<p>Вот под елочкой зеленой <i>(встать)</i> Скачут весело вороны: <i>(попрыгать)</i> Кар-кар-кар! <i>(хлопать над головой в ладоши)</i> Целый день они кричали, <i>(повороты туловища влево-вправо)</i> Спать ребятам не давали: <i>(наклоны туловища влево-вправо)</i> Кар-кар-кар! <i>громко(хлопать над головой в ладоши)</i> Только к ночи умолкают <i>(махать руками)</i> И все вместе засыпают: <i>(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)</i> Кар-кар-кар! <i>(Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)</i></p>
---	---

Дикие животные.

<p>Встанем, надо отдохнуть, Наши пальчики встряхнуть. Поднимайтесь, ручки, вверх, Шевелитесь, пальчики, – Так шевелят ушками Серенькие зайчики. Крадемся тихо на носочках, Как лисы бродят по лесочку. Волк озирается кругом, И мы головки повернем. Теперь садимся тише, тише – Притихнем, словно в норках мыши.</p>	<p>«Лоси» На полянку вышли лоси <i>(скрестить руки и поднять их над головой пальцы прямые, раздвинуты),</i> Дружная семья: Папа лось идет с рогами, <i>(шагают на месте, высоко поднимая колени)</i> А лосенок с рожками; <i>(на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);</i> Мама длинными ногами <i>(переходят на высокий шаг с «большими рогами»);</i> А лосенок – ножками. <i>(повторяют шаги лосенка)</i></p>
---	---

<p>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.</p>	<p>«Еж» По сухой лесной дорожке: <i>(руки согнуты в локтях, частые шаги)</i> - топ-топ-топ,- <i>топочут ножки.</i> Ходит, бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик. Ищет ягодки, грибочки <i>(«собирают ягоды, грибы»)</i> Для сыночка или дочки.</p>
---	--

<p>«Ёж с ежатами» Под огромною сосной, на полянке на лесной, Куча листьев где лежит, <i>(бегут друг за другом)</i> Еж с ежатами бежит. Мы вокруг все оглядим, <i>(повороты головой)</i> На пенечках посидим, <i>(приседают)</i> А потом все дружно спляшем, <i>(пляшут)</i> Вот так ручками помашем. <i>(машут руками)</i> Помахали, покружились <i>(кружатся)</i> И домой заторопились. <i>(разбегаются по своим местам)</i></p>	<p>«Веселые зайчата» Ну-ка, дружно все присели, <i>(приседают)</i> Друг на друга поглядели <i>(глядят друг на друга)</i> И похлопали в ладошки: <i>(хлопают)</i> Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. - Что у зайцев на макушке? <i>(ставят руки на голову – «ушки»)</i> - Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок – <i>(прыгают на месте)</i> Поскакали все в лесок. <i>(скачут врассыпную)</i></p>
--	---

Домашние животные.

<p>«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!</p>	<p>«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.</p>
<p>Полюбуюсь немножко, Как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, (<i>ходят на цыпочках</i>) Хвостик книзу: оп-оп-оп. Но, подняв свой хвост пушистый, (<i>легкие прыжки на месте</i>) Кошка может быть и быстрой. Ввысь бросается отважно, А потом вновь ходит важно. (<i>изображают ходьбу кошки</i>)</p>	<p>Два щенка щека к щеке (<i>руки сложить ладонями у щеки</i>) Щиплют щетку в уголке. А у щетки половой (<i>руки поднимают вверх и соединяют над головой</i>) Палка есть над головой. Палка – щелк щенков с плеча, (<i>хлопок по плечам</i>) Два щенка ушли пища.</p>
<p>Вот окошко распахнулось (<i>руки в стороны</i>) Вышла кошка на карниз. (<i>имитация мягкой, грациозной походки кошки</i>) Посмотрела кошка наверх, (<i>запрокинуть голову, посмотреть вверх</i>) Посмотрела кошка вниз. (<i>опустить голову, посмотреть вниз</i>) Вот налево повернулась, (<i>повернуть голову налево</i>) Проводила взглядом мух (<i>повернуть голову направо</i>) Потянулась, улыбнулась (<i>соответствующие движения и мимика</i>) И уселась на карниз.</p>	<p>«Кролики» Мы на ферме побывали (<i>дети идут по кругу, держатся за руки</i>) Белых кроликов видали. Шустренькие кролики (<i>бегают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков</i>) То ложились, (<i>ложатся</i>) То кружились <i>кружатся</i> В проволочном домике. Лапками стучали (<i>хлопают в ладоши</i>) Весело пищали. (<i>топают ногами</i>) Мы зверькам (<i>идут по кругу, взявшись за руки</i>) Не травки жесткой- Клеверу достанем... Вырастайте (<i>прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков</i>) С нежной шерсткой, с круглыми хвостами.</p>
<p>Кот Антипка жил у нас. (<i>встали, руки на поясе</i>) Он вставал с лежанки в час. (<i>потянулись, руки вверх – вдох</i>) В два на кухне крал сосиски (<i>наклоны влево-вправо</i>) В три сметану ел из миски. (<i>наклоны вперед, руки на поясе</i>) Он в четыре умывался. (<i>наклоны головы к плечам влево –вправо</i>) В пять по коврику катался. (<i>повороты влево-вправо</i>) В шесть тащил сельдей из кадки. (<i>рывки руками перед грудью</i>) В семь играл с мышами в прятки (<i>хлопки спереди – сзади</i>) В восемь хитро щурил глазки. (<i>приседания</i>) В девять ел и слушал сказки. (<i>хлопки в ладоши</i>) В десять шел к лежанке спать, (<i>прыжки на месте</i>) Потому что в час вставать. (<i>шагаем на месте</i>)</p>	
<p>Мебель.</p>	
<p>На кровати можно спать,</p>	<p>Раз, два, три, четыре, (<i>хлопают в ладоши</i>)</p>

<p><i>(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)</i> Стулья, стол – переставлять. <i>(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперед, сжав пальцы в кулаки)</i> В шкаф я книги буду ставить, <i>(поочередно поднимать руки вверх и опускать их вниз)</i> Кресла буду застилать. <i>(руки согнуть в локтях, вытянуть вперед, развернув ладони вверх)</i> С полки буду пыль стирать, <i>(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)</i> Тумбу – в чистоте держать. <i>(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)</i> И скажу вам без прикрас, <i>(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперед, подняв)</i> Эта мебель – просто класс! <i>(большие пальцы вверх)</i></p>	<p>Много мебели в квартире. <i>(прыгают на месте)</i> В шкаф повесим мы рубашку, <i>(повороты туловища вправо-влево)</i> А в буфет поставим чашку. <i>(поднимают руки вверх)</i> Чтобы ножки отдохнули, <i>(трясут каждой ногой)</i> Посидим чуть-чуть на стуле. <i>(приседают)</i> А когда мы крепко спали, <i>(кладут руки под щеку)</i> На кровати мы лежали. А потом мы с котом <i>(хлопают в ладоши)</i> Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. <i>(прыгают на месте)</i> Много мебели в квартире.</p>
---	--

Транспорт. Правила дорожного движения.

<p><u>«Самолеты»</u> Самолеты загудели <i>(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),</i> Самолеты полетели <i>(руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо),</i> На полянку тихо сели <i>(присесть, руки к коленям),</i> Да и снова полетели.</p>	<p>Мы в автобус дружно сели <i>(приседают на корточки)</i> И в окошко посмотрели. <i>(повороты головой)</i> Наш шофер педаль нажал, <i>(нажимают на воображаемую педаль)</i> И автобус побежал. <i>(бегут по кругу)</i></p>
<p><u>«Самолет»</u> 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</p>	<p><u>«Теплоход»</u> От зеленого причала <i>(шаг вперед, руки опущены)</i> Оттолкнулся теплоход. Раз, два – он назад шагнул сначала. <i>(два шага назад)</i> А потом шагнул вперед – раз, два. <i>(два шага вперед)</i> И поплыл, поплыл по речке, <i>(руки вытянуты вперед и сомкнуты – «нос» теплохода)</i> Набирая полный ход. <i>(идут по кругу)</i></p>
<p>Руки в стороны – в полет <i>(бегут по кругу, руки в стороны)</i> Отправляем самолет. Правое крыло вперед, <i>(поворот через правое плечо)</i> Левое крыло вперед. <i>(поворот через левое плечо)</i> Полетел наш самолет. <i>(бегут по кругу, расставив руки в стороны)</i></p>	<p><u>«Светофор»</u> Утром встаешь ты, выходишь из дома – <i>(идут по кругу)</i> На перекрестке твой старый знакомый. <i>(останавливаются)</i> Он огоньком тебе красным мигнет, <i>(ставит руки на пояс, повороты туловищем)</i> Скажет: «Опасно. Закрыт переход. Желтый зажегся – чуть-чуть подожди. Вспыхнет зеленый – свободно иди». <i>(по кругу)</i></p>

Праздник 23 февраля.

<p>Мы солдаты, мы солдаты Бодрым шагом мы идем. В нашу армию, ребята,</p>	<p><u>«Стойкий оловянный солдатик»</u> Наклонитесь все вперед, а потом наоборот. Влево, вправо наклонитесь, наклоняйтесь, не ленитесь!</p>
---	---

Просто так не попадешь. Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.	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.
---	---

Домашние птицы.

<p>«Петух» Шел по берегу петух, (высокий шаг, «крылья») Поскользнулся, («мельница») В речку - бух! (наклоны) Будет знать петух, Что впредь (грозят указательным пальцем правой руки) Надо под ноги смотреть! (то же левой рукой)</p>	<p>Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря!(Шагаем.) Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! (Машем руками) Гуси шеи выгибают, Га-га-га! (Круговые вращения головой.) Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.) Ветер ветки раскачал?(Качаем поднятыми руками.) Шарик тоже зарычал, Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед) Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! (потянулись.) И опять настала тишь, Ш-ш-ш. (Присели.)</p>
<p>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)</p>	<p>«Гусак-физкультурник» Наш гусак встает на зорьке, (дети потягиваются, руки за голову) Он к реке сбегает с горки. Он гусиную зарядку (маршируют) Любит делать по порядку. Для начала — бег на месте, (бегут на месте) Крылья врозь, а лапки вместе. (разводят руки в стороны) Упражнения для шеи, (движения головой вниз, вперед, назад) Чтоб росла еще длиннее, Тренировка для хвоста, (приседают) А потом — бултых с моста. (прыгают вперед) Он плывет на середину, (плавно раздвигает руки) Чистит лапки, моет спину. (отводят руки за спину) Крикнул селезень: кряк — кряк! Физкультурник наш гусак!</p>
<p>Утром встал гусак на лапки Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.) Приготовился к зарядке.(Рывки рук перед грудью.) Повернулся влево, вправо,(Повороты влево- вправо.) Приседанье сделал справно, (Приседания.) Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.) Поскорее в воду — плюх! (Присели.)</p>	<p>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, поищи! (Топаем ногами.)</p>

Весна. Мамин праздник.

<p>Медведь весной проснулся Потянулся, улыбнулся, Повертелся, огляделся, Почесался, причесался. Наклонился,</p>	<p>По дорожке долго, долго, (идут по кругу) Взявшись за руки мы шли. (берут друг друга за руки) Усидеть весною дома</p>
---	---

<p>Водой из ручья умылся (тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту). Нарядился и пошел по лесу куролесить. Берегись, лесной народ, Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)</p>	<p>Мы с сестренкой не смогли. Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук) От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши) В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу) Из семи лучистых дуг.</p>
--	---

«Мамин праздник»

Чей сегодня день рождения? (пожимают плечами)

Для кого пекут пирог?

Для кого расцвел весенний, (руки над головой, изображают цветок)

Первый мартовский цветок? Для кого, для кого? (руки на поясе)

Догадайтесь сами. И пирог, и цветок (руки перед собой)

Мы подарим маме. («дарят» воображаемой маме)

На дворе стоит весна! (прыгают с ноги на ногу)

После зимней лютой стужи

Просыпается от сна (потягиваются)

Вся природа. Даже лужи (идут по кругу на носочках)

Не покроет лед за ночь, (повороты туловищем)

Гонит солнце зиму прочь! (машут руками)

Снова нет ручьям покоя – (бегут по кругу)

День и ночь журчат в кустах.

Ходит солнце золотое (спокойно идут по кругу)

В чистых-чистых небесах.

Льет лучи на лес и луг (приседают – встают)

И на все цветы вокруг. («цветок» над головой)

Перелетные птицы.

«Улетают журавли»

Улетают журавли

Далеко за край земли, (Бегут по кругу, плавно взмахивая руками.)

За поля и за луга,

За высокий стога. (Поскоки с ноги на ногу)

В платье ярко-золотом

Бродит осень над ручьем. (Шагают друг за другом, по кругу в обратную сторону.)

Листья по ветру летят,

Журавлей догнать хотят. (Останавливаются, наклоны вправо-влево.)

Улетают журавли

Далеко за край земли. (Скрещивают руки над головой несколько раз.)

«Аист»

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правой ногой,

Топай левой ногой

Снова – правой ногой,

Снова – левой ногой.

После – правой ногой,

После – левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

«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)

Стая птиц летит на юг. (бегут по кругу, машут руками)

Небо синее вокруг.

Чтоб скорее прилетать, (энергично машут руками)

Надо крыльями махать.

Птицы стали собираться, (бегают врассыпную)

На поляне все садятся. (приседают)

Предстоит им долгий путь,

«Кукушка»

У леса на опушке, (стоят на носочках и тянутся за руками вверх)

Высоко на суку,

С утра поет кукушка: Ку-ку! Ку-ку!

Внизу бежит речёнка (присели, волнообразные движения рук)

По желтому песку.

Поет кукушка звонко: Ку-ку! Ку-ку!

Зеленые лягушки (сидя на корточках,

<p>Надо птицам отдохнуть. И опять пора в дорогу. (встают, машут руками) Вот и юг. Ура! Ура! (бегут по кругу) Приземляться нам пора. (приседают)</p>	<p>подпрыгивают как лягушки) Попрыгали в реку. Поет им вслед кукушка: Ку-ку! Ку-ку!</p>
<p>«Ласточка» Ласточки летели, (бегут по кругу, машут руками) Все люди глядели. Ласточки садились, (приседают) Все люди дивились. Сели, посидели, (руки опускают за спиной) Взвились, полетели, Песенки запели. (бегут по кругу)</p>	<p>«Грачи» На этой неделе грачи прилетели. («летят» по кругу) Хоть трудна была дорога, (останавливаются) Старший грач прикрикнул строго: (грозят пальчиком) «За работу! Дела много!» (повороты туловищем) Помни сам, других учи, Да по-настоящему: (машут «крыльями») Наши черные грачи («летают» по кругу) Птицы работающие!</p>

Зоопарк (Животные Севера. Животные жарких стран).

<p><u>«Слон»</u> В зоопарке ходит слон, Уши, хобот, серый он. <i>(наклоны головы в стороны)</i> Головой своей кивает, <i>(наклоны головы вперед)</i> Будто в гости приглашает. <i>(голову прямо)</i> Раз, два, три — вперед наклон, Раз, два, три — теперь назад. <i>(наклоны вперед, назад)</i> Головой качает слон — Он зарядку делать рад. <i>(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)</i> Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. <i>(дети садятся)</i></p>	<p><u>«Мартышки»</u> 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!</p>
<p><u>«Пингвины»</u> Идут себе вразвалочку, Ступают вперевалочку Пингвин-папа, Пингвин-мама И сынишка пингвинишка В черном фраке и манишке. <i>(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)</i></p>	<p>На севере белый мишутка живет, <i>(идут по кругу)</i> Но только, как бурый, он мед не сосет. <i>(повороты туловища)</i> Наш Умка пытается рыбку ловить, <i>(изображают лов рыбы)</i> Чтоб вкусно покушать и жить – не тужить. <i>(глядят себя по животу)</i></p>

Космос. Части суток.

<p>Мы летим к другим планетам! <i>(бегут по группе)</i> Объявляем всем об этом! Весь игрушечный народ <i>(повороты туловищем)</i> С нами просится в полет. Жметесь зайнька к ракете: <i>(прыгают, как зайчики)</i></p>	<p><u>«Созвездия»</u> Над Землёю ночью поздней, <i>(Руки вверх, в стороны, вниз)</i> Только руку протяни, <i>(потянулись руки вверх)</i> Ты ухватишься за звёзды: <i>(руки в кулачки)</i></p>
--	---

<p>- Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет. Мышки-крошки засмеялись: <i>(бегают, как мышки)</i> - Мы летали, не боялись, Высота – красота, Ни единого кота! Даже плюшевый медведь <i>(ходят, как мишки)</i> Хочет к звездам полететь <i>(руки поднимают вверх)</i> И с Большой Медведицей <i>(хлопают в ладоши)</i> В синем небе встретиться. <i>(руки поднимают вверх, кружатся)</i></p>	<p><i>сжимать)</i> Рядом кажутся они. <i>(Руки перед глазами)</i> Можно взять перо Павлина, <i>(ноги вместе, руки вверх, покачаться)</i> Тронуть стрелки на Часах, <i>(наклон вниз, руки машут тик-так)</i> Покататься на Дельфине, <i>(присесть, руки вперед)</i> Почахаться на Весах. <i>(Ноги на ширине плеч, руки в стороны покачаться)</i> Над Землёю ночью поздней, <i>(руки вниз, поднять голову вверх)</i> Если бросить в небо взгляд, <i>(потянулись вверх, руки вверх)</i> Ты увидишь, словно гроздь, Там созвездия висят. <i>(Руками берем созвездия)</i></p>
<p>«Луна» В небе плавает луна. <i>(плавные покачивания влево и вправо)</i> В облака зашла она. Один, два, три, четыре, пять <i>(хлопки в ладоши)</i> Можем мы луну достать. <i>(руки вверх)</i> Шесть, семь, восемь, девять, десять — <i>(хлопки над головой)</i> И пониже перевесить. <i>(руки вниз)</i> Десять, девять, восемь, семь — <i>(ходьба на месте)</i> Чтоб луна светила всем. <i>(дети тихо садятся)</i></p>	<p>«Космос» Один, два, три, четыре, пять <i>(Ходьба на месте)</i> В космос мы летим опять <i>(Соединить руки над головой)</i> Отрываюсь от земли <i>(Подпрыгнуть)</i> Долетаю до луны <i>(Руки в стороны, покружиться)</i> На орбите повисим <i>(Покачать руками вперед-назад)</i> И опять домой спешим <i>(Ходьба на месте)</i></p>
<p>«Космодром» Всё готово для полёта, <i>(поднять руки вперёд, затем вверх.)</i> Ждут ракеты всех ребят. <i>(соединить пальцы над головой, изображая ракету.)</i> Мало времени для взлёта, <i>(марш на месте.)</i> Космонавты встали в ряд. <i>(встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.)</i> Поклонились вправо, <i>(влево, наклоны в стороны.)</i> Отдадим земной поклон. <i>(наклоны вперёд.)</i> Вот ракета полетела. <i>(прыжки на двух ногах)</i> Опустел наш космодром. <i>(присесть на корточки)</i></p>	<p>«Отправляемся в полет» 5, 4, 3, 2, 1 – вот и в космос мы летим <i>(на каждую цифру хлопки, после соединить руки углом над головой)</i> Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым <i>(бег по кругу)</i> Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели <i>(бег в рассыпную)</i> В невесомости летим, в иллюминаторы глядим <i>(руки над бровями)</i> Только дружных звездолет, может взять с собой в полет! <i>(встать в круг)</i></p>
<p>«Космонавт» Не зевай по сторонам, Ты сегодня – космонавт. <i>(Повороты в стороны)</i> Начинаем тренировку, <i>(Наклоны вперед)</i> Чтобы сильным стать и ловким. Ждет нас быстрая ракета <i>(Приседают)</i> Для полета на планету. Отправляемся на Марс. <i>(Кружатся)</i> Звезды в гости ждите нас. Крыльев нет у этой птицы, Но нельзя не подивиться: Лишь распустит птица хвост – <i>(руки назад, в стороны)</i> И поднимется до звезд. <i>(тянемся вверх)</i></p>	
<h2>Профессии.</h2>	
<p>Мы в профессии играем, <i>(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)</i> Их с друзьями называем. Врач, учитель, адвокат, <i>(каждый ребёнок делает шаг вперёд)</i> Президент и дипломат, Сторож, дворник, музыкант, Есть у каждого талант. <i>(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)</i> Токарь, швея, продавец, <i>(каждый ребёнок делает шаг вперёд)</i> Менеджер и певец, Колхозник и акушер, Садовод, милиционер, Все профессии нужны, <i>(ходьба по кругу, взявшись за руки)</i></p>	

Все профессии важны.	
<p>«Кто строит дом» Если строить новый дом, <i>(прыгают)</i> Чтобы люди жили в нем, Нужно знания иметь <i>(шагают на месте)</i> И профессией владеть. Архитектор строит дом <i>(поднимают и опускают руки)</i> За компьютерным столом... Экскаваторщик упрямо <i>(наклоны вниз)</i> Под фундамент роет яму. Нужно в срок бульдозеристу <i>(притоптывающим шагам продвигаются в круг)</i> Разровнять площадку чисто. Вот и каменщик за делом – <i>(руки согнуты в локтях, кисти рук одна на другой)</i> Кирпичи кладет умело. На работе крановщик <i>(приседания)</i> К высоте давно привык. Кроют кровельщики дом <i>(руками делают «домик» над головой)</i> Металлическим листом. Штукатуры со сноровкой <i>(перекрестные движения рук над головой)</i> Штукатурят стены ловко. Если красить что-то нужно, <i>(руки поднять через стороны вверх-вниз)</i> Маляры займутся дружно. Окна – плотников забота, <i>(повороты вправо-влево)</i> Двери – тоже их работа. Новый дом почти готов – <i>(хлопают в ладоши)</i> С нетерпением ждет жильцов.</p>	<p>«Плотник» Летят опилки белые, <i>(дети парами «пилят» пилой)</i> Летят из-под пилы. Это плотник делает <i>(рисуют руками квадрат)</i> Рамы и полы. Топором, рубанком <i>(изображают работу топором, рубанком)</i> Выстругивает планки. Сделал подоконники <i>(стряхивают «опилки» с рук и одежды)</i> Без сучка-задоринки.</p> <p>«Дворники» Снега прошли не малые, <i>(шаги на месте)</i> А все идут, идут, идут... Дворники усталые <i>(имитация взмахов метлой)</i> Метут, метут, метут. Гремят они лопатами <i>(хлопки руками)</i> Под тучами лохматыми, <i>(взмахи руками над головой)</i> Метелками шуршат. На улицах, на улках, <i>(взмахи руками вправо-влево)</i> В дворах и закоулках Управиться хотят.</p>
<p>«Профессии (врач, пилот, швея, каменщик, кузнец)» Много профессий на свете у нас! <i>(Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево)</i> О них поговорим сейчас: <i>(Развести руки в стороны)</i> Вот швея рубашки шьет, <i>(Движения воображаемой иглой)</i> Повар варит нам компот, <i>(Мешаем» поварешкой)</i> Самолет ведет пилот - <i>(Руки – в стороны)</i> На посадку и на взлет. <i>(Опускают их вниз, поднимают вверх)</i> Доктор ставит нам уколы <i>(Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак)</i> И охранник есть у школы. <i>(Руки – согнуты в локтях, силовой жест)</i> Каменщик кладет кирпич, <i>(Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз.)</i> А охотник ловит дичь <i>(Делают бинокль из пальчиков)</i> Есть учитель, есть кузнец, <i>(Загибают пальцы, перечисляя профессии)</i> Балерина и певец. Чтоб профессии иметь, <i>(Разгибаем пальцы)</i> Надо много знать, уметь <i>(Повороты кистями - тыльная сторона ладошки)</i> Хорошо дружок учись! <i>(Погрозить пальчиком)</i> И, конечно, не ленись! <i>(Отрицательное движение указательным пальцем)</i></p>	
<p>«Профессии (повар, водитель, парикмахер)» Ну-ка, дайте нам продукты <i>(кладут ладошка на ладошку)</i> Мясо, яйца, сухофрукты <i>(загибают пальчики)</i> И получится тогда Очень вкусная еда. <i>(гладят по животу)</i> На педаль нажали смело <i>(имитируют нажим на педаль)</i> Посмотрели вправо, влево <i>(поворачивают голову)</i> И поехали вперед К тем, кто нас, конечно, ждет <i>(едут по кругу, держа в руках воображаемый руль)</i> Быстро голову помыли <i>(имитируют мытье головы шампунем)</i> Расчесали, посушили <i>(сначала пальцами рук расчесывают голову, потом поглаживают)</i></p>	

Взяли ножницы, расческу (показывают пальцами рук ножницы и расческу)
Вот и сделали прическу (руки в стороны, как бы красуясь)

Наша Родина – Россия.

Столица нашей Родины – Москва
(руки 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 вперед)
Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесать,
(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, поочередно выдвигая их вперед, пальцы сжаты в кулаки)
Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперед, ладонями вверх)

Поезжай за моря-океаны, («едут»)
Надо всею землей пролети: («летят»)
Есть на свете различные страны, (разводят руки в стороны)
Но такой, как у нас, не найти. (отрицательно качают головой)
Глубоки наши светлые воды, (приседают)
Широка и привольна земля, (встают, руки в стороны)
И гремят, не смолкая, заводы, (стучат руками перед собой)
И шумят, расцветая поля. (плавные взмахи руками)
«Армия»
В пограничников играем, (идут друг за другом, маршируя)
Землю нашу охраняем.
Мы гурьбой садимся в санки, (бегут друг за другом)
Мчимся вихрем в жаркий бой.
Мы танкисты, санки – танки, (идут друг за другом, приложив руку к голове)
Враг – сугробы под горой.
Возле детского двора (стоят в круге, держатся за руки)
Снега целая гора.
Мы на той горе вчера (вместе поднимают руки вверх)
Были с самого утра. В пограничников играли,
Землю нашу охраняли.

Насекомые.

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,
Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж
(вращательные движения руками перед собой)
К облакам поднялись, И шасси убрались,
(поочередное поднятие колен)
Вот лес - мы тут Приготовим парашют,
(покачивания руками, разведенными в разные стороны)
Толчок, прыжок, Летим, дружок,
Парашюты все раскрылись, Дети мягко
приземлились, (приседание, руки в стороны)

Чок – чок, каблучок!
(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.
(покружиться)
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
(движения руками, как при игре на скрипке)
Крылья бабочки мелькают –
(движения руками, как крыльями)
С муравьем она порхает.
(покружиться парами)
Звонко хлопают ладошки!
(похлопать в ладоши)
Всё! Устали ножки!

«Гусеница»

Этот странный дом без окон (стоят прямо)
У людей зовется кокон.
Свив на ветке этот дом, (подкладывают ладони под правую щеку)
Дремлет гусеница в нем.
Спит без просыпа всю зиму. (подкладывают ладони под левую щеку)
Но зима промчалась мимо. (потягиваются)

«Жучок»

Этот маленький жучок по земле гуляет, (идут по кругу)
Листик сладенький найдет и его кусает. (наклоны вперед)
Чтоб еще листочек съесть, хочет он повыше
влезть. (потягиваются вверх)
Этот маленький жучок по траве гуляет, (идут по кругу)

<p>Март, апрель, капель, весна. <i>(медленно приседают)</i> Просыпайся, соня-сонюшка! <i>(потягиваются)</i> Под весенним ярким солнышком. Гусенице не до сна. Стала бабочкой она! <i>(бегут по кругу, машут руками)</i></p>	<p>Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. <i>(ложатся на пол)</i> Он не будет вас кусать, хочет он чуть-чуть поспать. <i>(«спят»)</i></p>
--	--

Лето. Цветы.

<p>«Вместе по лесу идём» Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. <i>(ходьба на месте)</i> Тысяча цветов вокруг! <i>(потягивания — руки в стороны)</i> Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр. И направо и налево. <i>(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)</i> К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. <i>(потягивания — руки вверх)</i> Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. <i>(дети садятся)</i></p>	<p>На лугу растут цветы Небывалой красоты. <i>(потягивания — руки в стороны)</i> К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. <i>(потягивания — руки вверх)</i> Ветер дует иногда, Только это не беда. <i>(дети машут руками, изображая ветер)</i> Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. <i>(наклоны)</i> Раз, два, три, четыре, пять, <i>(скачут на месте)</i> Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, <i>(«плывут»)</i> Будем прыгать и кататься, <i>(прыгают)</i> Будем бегать, загорать <i>(бегают)</i> И грибочки собирать.</p>
<p>Возле речки детский сад, <i>(дети стоят в кругу)</i> На лугу ромашки... <i>(идут к центру круга)</i> Сорок маленьких ребят <i>(расходятся)</i> Бегают в пятнашки. <i>(бегут друг за другом)</i> Мы приехали сюда, <i>(«едут»)</i> Ходим за цветами. <i>(ходят)</i> Солнце, воздух и вода <i>(останавливаются, «подставляют» лицо солнцу)</i> На прогулке с нами.</p>	<p>А потом опять встают И по-прежнему цветут. Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(встать, руки на поясе)</i> Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, <i>(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(бег)</i></p>
<p>«Мать-и-мачеха» Вдоль дороги и по скатам, <i>(стоят в кругу)</i> Бегают до темноты, <i>(бегут по кругу)</i> Словно желтые цыплята, Мать-и-мачехи цветы. А стемнеет – соберутся под листом, <i>(приседают, руки на колени)</i> Как под крылом, В мягкий теплый пух уткнутся <i>(голову роняют на руки)</i> И заснут спокойным сном.</p>	<p>«Фиалка» На солнечной опушке <i>(«солнце» над головой)</i> Фиалка расцвела – <i>(«цветочек»)</i> Лиловенькие ушки <i>(взмахи рук снизу вверх)</i> Тихонько подняла. В траве она хоронится <i>(закрывают лицо руками)</i> Не любит лезть вперед, Но всякий к ей поклонится <i>(наклоняются)</i> И бережно возьмет. <i>(тихонько встают)</i></p>

Школьные принадлежности.

<p>Я шагаю в первый класс – <i>(ходьба на месте)</i> Это раз. Зелена вокруг трава – <i>(руки согнуты в локтях, поочередно разводите руки от себя в стороны)</i> Это два. Ты на форму посмотри – <i>(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)</i> Это три. А четыре – всё в порядке. <i>(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)</i> Пять – не забыл ничего взять. <i>(постучать по бокам руками)</i> Шесть – ручки и тетради есть. <i>(сгибать правой рукой пальцы левой руки)</i></p>
--

Семь – я школьник совсем. *(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)*

Восемь – лень отбросим. *(руки движутся от себя)*

Девять - в лучшее верить. *(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)*

Десять – сентябрь отличный *(руки развести в стороны)*месяц.

Если хочешь строить мост, *(идут по кругу)*

Наблюдать движение звезд, *(останавливаются, поднимают руки вверх)*

Управлять машиной в поле *(бегут и крутят воображаемый руль)*

Иль вести машину ввысь, - *(«летают» по группе)*

Хорошо работай в школе, *(рука складывают, как школьники)*

Добросовестно учись!

Рыбы

Рыбка плавает в водице, *(дети стоят в кругу)*

Рыбке весело играть. *(волнообразные движения руками)*

Рыбка, рыбка, озорница, *(бегут по кругу)*

Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, *(движения по тексту)*

Крошку хлебную взяла,

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро уплыла.

Ходят волны на просторе. *(идут по кругу, плавно машут руками)*

Вы узнали? Это – море.

Рыбки весело резвятся *(делают произвольные движения)*

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся, *(приседают и встают)*

То зароятся в песке. *(ложатся на спину, движения руками и ногами)*