

Физкультминутки

в

подготовительной группе

**Тема « Школа»**

День стоял веселый –

Осень на дворе.

Мы шагали в школу (движения по тексту)

Утром в сентябре.

Прямо и направо,

А потом назад.

А потом обратно,

А потом кругом,

А потом вприпрыжку,

А потом бегом.

Переменка! Переменка! *( дети двигаются по кругу друг за другом.)*

Отдохните хорошенько: (*выполняют поскоки.)*

Можно бегать и шуметь, *(бегут по кругу.)*

Танцевать и песни петь, *(выполняют танцевальные движения.)*

Можно сесть и помолчать, *(приседают).*

Только, чур, - нельзя скучать! *(выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.)*

**Тема «Осень»**

Мы дорожки подметаем *(имитация движений)*Листья в кучи собираем. *(наклониться, имитировать движение)*Чтоб гуляя, малыши,
Веселились от души! *(подскоки на месте)*Ох, устали *(«обтереть пот со лба»)*Отдохнем *(присесть)*И домой скорей пойдем *(шаги на месте)*

**Осенью**

По дороге мы идем,

Листья сыплются дождем.

Красно – желтый листопад

Обсыпает всех ребят. *(ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи,

Не пробьется солнца лучик.

Ветер дует с высоты,

Вянут травы и цветы. *(руки вверх.)*

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука.

Будем листья собирать. *(вращение руками.)*

То налево посмотрели,

То направо поглядели.

Лист дубовый, клена лист

Ты сорвать поторопись. *(повороты влево, вправо.)*

Низко – низко приседаем,

И листочки собираем.

Соберем большой букет

Славной осени привет*. (приседание.)*

Мы последний раз присели,

Отдохнули, посвежели.

А теперь домой идем,

Листья желтые несем. *(ходьба на месте.)*

**Тема Дары осени»**

**За грибами**

Снова мы идем по лесу.

А вокруг так интересно.

На поляне средь пеньков

Много выросло грибов. *(ходьба.)*

На холме стоит рябинка.

Держит прямо, ровно спинку. *(руки вверх.)*

Ей не просто жить на свете,

Ветер крутит, вертит ветер. *(вращения руками.)*

Но рябинка только гнется,

Не печалится – смеется. *(наклоны в стороны.)*

Вольный ветер грозно дует

На рябинку молодую. *(вдох – выдох.)*

А под ней растут лисички,

Притаились, как сестрички.

Чтоб грибочки те сорвать,

Надо ниже приседать. *(приседания.)*

За кустами, словно вор,

Притаился мухомор.

Наклонись и посмотри,

Только ты его не рви. *(наклоны вперед.)*

Вот и полные лукошки,

Вновь идем мы по дорожке.

Хоть в лесу приятно нам,

Но пора всем по домам. *(ходьба.)*

**Мы пойдем в огород**

Мы пойдем в огород (*шагают на месте)*Что там только не растет *(разводят руки в стороны).*Огурцы сорвем мы с грядки (*срывают воображаемые огурцы).*
Помидоры с кожей гладкой *(показывают руками силуэт шара).*Толстая репка в землю засела крепко (*слегка качают корпусом из стороны в сторону, поставив руки на пояс).*Длинная морковка *(опускают вниз руки и соединяют ладони внизу).*От нас укрылась ловко *(приседают и прикрывают голову руками).*
Дергай, дергай из земли *(встают и делают движения, как будто дергают из земли морковь).*Все собрали — посмотри! *(разводят руки в стороны).*

**Тема « Лес, дикие животные»**

**В лес**

Солнечным осенним днем

Мы с друзьями в лес идем.

Мы с собой несем корзинки,

Вот хорошая тропинка. *(ходьба на месте.)*

Выросли деревья в поле,

Хорошо расти на воле. *(руки в стороны.)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. *(руки вверх.)*

Вот подул веселый ветер.

Закачались тут же ветки. *(взмахи руками.)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. *(наклоны вперед.)*

Вправо – влево, взад – вперед,

Так деревья ветер гнет. *(наклоны в стороны.)*

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? *(вращение туловищем.)*

Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,

Ежевику, костянику,

Кисловатую бруснику*. (приседания.)*

Полные несем лукошки

По знакомой по дорожке. (*ходьба на месте.)*

Отдохнули, посвежели

И за стол мы снова сели. *(дети садятся за столы.)*

**Звериная зарядка**
Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться *(кулачками потереть глаза)*Любят долго потянуться. (*потянуться)*Обязательно зевнуть *(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)*Ну и хвостиком вильнуть. *(движение бедрами в стороны)*А волчата спинку выгнуть *(прогнуться в спине вперед)*И легонечко подпрыгнут. *(легкий прыжок вверх)*
Ну, а мишка косолапый *(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*Широко расставив лапы *(ноги на ширине плеч)*То одну, то обе вместе *(переступание а ноги на ногу)*Долго топчется на месте. *(раскачивание туловища в стороны)*
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала! (*развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)*

**Медвежонок**

По лесу медведь идет

Этот мишка ищет мед.

Он голодный, невеселый.

Где живут лесные пчелы? *(ходьба на месте.)*

То направо повернется,

То налево поглядит.

Где здесь рой пчелиный вьется?

Кто среди кустов жужжит? *(повороты направо, налево.)*

Вот высокая сосна,

К солнцу тянется она. *(потягивание – руки вверх.)*

Над поляной дуб старинный

Ветви в стороны раскинул. *(потягивания – руки в стороны)*

Ягоды внизу растут,

Выросло их много тут.

Не ленись и не стесняйся,

За малиной наклоняйся. *(наклоны вперед.)*

К медвежонку скачет зайка,

Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьем-то ловко

Раздобыл косой морковку. (*прыжки на месте.)*

Медвежонок не боится,

Волка, кабана, лисицы.

Снова по лесу идет:

Где здесь пчелы, где здесь мед*? (ходьба на месте.)*

**Тема «Домашние животные»**

Мы пришли на скотный двор, *(дети ходят обычным шагом.)*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней , *(ходят с высоко поднятыми коленями)*
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам ,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом  *(бегают с высоко поднятыми коленями)*Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет,  *(делают повороты в сторону, «отгоняя мух»)*Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько,что беда.
На пригорках и в канавках  *(делают наклоны вниз)*Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу,  *(прыгают)*Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играются.

**«Домашние птицы»**

Наши уточки с утра – кря, кря, кря! *(идут вперевалочку, подражая походке уток)*

Наши гуси у пруда – га,га, га! *(идут, вытянув шеи и отставив руки назад)*

Наши курочки в окно – Ко, ко , ко! *(останавливаются, бьют руками по бокам)*

А как Петя - петушок

Рано – рано поутру нам споёт : Ку –ка – ре – ку!

*(вытягивают шеи , поднимаясь на цыпочки)*

**Тема « Моя семья»**

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.

 **«Я иду, и ты идешь»**

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *(шагаем на месте.)*

Я пою и ты поешь — раз, два, три. *(хлопаем в ладоши.)*

Мы идем, и мы поем — раз, два, три. *(прыжки на месте.)*

Очень дружно мы живем — раз, два, три.

**Тема «Мой город»**

Мы очень любим город свой              (прижать руки к груди)

Сияет солнце над рекой,                   (руки вверх, потянуться)

Идут дожди,                                      (шагать на месте)

Стучат в окно, —                                (прыгать на месте)

Его мы любим всё- равно!                  (обхватить себя руками)

Мы в этом городе живём,                  (руки над головой «домиком»)

И он растёт, и мы растём.                 (подняться на носочки, потянуться)

**Тема « Моя страна»**

Нет на свете родины красивей – *(шагают на месте)*

Боевой страны богатырей. *(изображают «богатыря»)*

Вот она, по имени Россия, *(шагают на месте, разводят руки в стороны)*

От морей простерлась до морей.

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)*

По родному краю дружно мы шагаем *( движения выполняют по тексту)*

Справа от нас – зеленый луг

Слева находится лес.

В таком лесу полно чудес:

Белка с ветки на ветку скок,

Филин крыльями машет- УХ!

Аж захватывает дух!

**Тема « Поздняя осень: перелетные и зимующие птицы»**

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. *(дети машут руками, словно крыльями)*Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. *(дети машут руками интенсивнее)*В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *(потягивание – руки вверх)*А внизу леса, поля –
Расстилается земля. *(низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону)*
Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. *(дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд)*И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. *(дети встают и машут «крыльями»)*Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора. *(дети садятся за столы)*

**«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)*

Зарумянились кустарники

Не от утренней зари. *(пощипывают щеки)*

Это красные фонарики *(«фонарики»)*

Засветили снегири. *(взмахивают руками, как крыльями)*

Чистят перышки пунцовые*, («чистят перышки»)*

Воду пьют из родника*. («пьют»)*

Переливы бубенцовые

Мне слышны издалека. *(хлопки в ладоши)*

**Тема « ПДД, транспорт»**

По городу трамваи, троллейбусы идут, *(«едут» по кругу)*

Их по своим маршрутам водители ведут.

Спешишь ли в гости к другу *(повороты туловищем)*

И в детский сад и в школу,

Они без опоздания *(«едут» по кругу)*

Тебя доставят в срок.

**Светофор**

Раз, два, три, четыре, пять!
Ох, устали мы писать. *(потягивания.)*
В «Светофор» мы поиграем, *(ходьба на месте.)*Руки, ноги разминаем*. (встряхивание руками, встряхивание 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
Смело мы идем вперед. *(ходьба на месте.)*Светофор — помощник славный
Уставать нам не дает.

**Тема «Чем пахнут ремесла»**

Повар варит кашу. *(имитация с вращением кистей рук*)
Плащ портниха шьет. *(махи руками)*Доктор лечит Машу*. (открыть и закрыть ротик, высунув язычок)*Сталь кузнец кует*. (хлопки)*Дровосеки рубят*. (махи с наклонами )*
Строят мастера*. (имитация с прыжками вверх)*Что же делать будет, *(поднимание плеч)*Наша детвора?

Снега прошли не малые*, (шаги на месте)*

А все идут, идут, идут…

Дворники усталые *(имитация взмахов метлой)*

Метут, метут, метут..

Гремят они лопатами *(хлопки руками)*

Под тучами лохматыми*, (взмахи руками над головой)*

Метелками шуршат.

На улицах, на улках, *(взмахи руками вправо-влево)*

В дворах и закоулках

Управиться хотят.

**Тема «День Матери. Посуда»**

Маму  я свою люблю*, (изображают руками сердце и подносят его к груди)*

Я всегда ей помогу:

Я стираю, поласкаю, *(далее движения по тексту)*

Воду с ручек отряхаю,

Пол я чисто подмету

И дрова ей наколю.

Маме надо отдыхать ,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

И ни разу,

И ни разу ни словечка

Не скажу.

**«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник, *(«надуть» живот, одна рука на поясе)*
Очень важный, как начальник. *(другая рука — изогнута, как носик)*Вот фарфоровые чашки, *(приседать)*Очень хрупкие, бедняжки. *(руки на поясе)*Вот фарфоровые блюдца, *(кружиться)*Только стукни — разобьются. *(рисуя руками круг)*Вот серебряные ложки, *(потянуться, руки сомкнуть над головой)*Вот пластмассовый поднос —
Он посуду нам принес*.( сделать большой круг)*

**Тема « Признаки зимы»**

Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*

Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*Легкие пушинки. *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга - *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду. *(присесть, руки к полу)*Заблистали, словно жемчуг, (*встать, руки вперёд)*Все дивятся чуду*. (развести руки в стороны)*Заискрились, засверкали (*руками выполнить движение "ножницы")*Белые подружки.
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*
Мамы и детишки.

**Снег**

Как на горке снег, снег,           *(встаем на носочки, руки вверх)*
И под горкой снег, снег*.          (приседаем)*И на елке снег, снег,               *(встаем, руки в стороны)*И под елкой снег, снег.           *(обхватываем себя руками)*А под снегом спит медведь*,     (покачались из стороны в сторону)*

Тише, тише, не шуметь            *(пальчик к губам, шепотом)*

**Тема «Флора и Фауна Севера»**

**Кто на Севере живёт?»**

По ледяной пустыне

Медведица идет, *(медленно идут по кругу, имитируя, движения животного)*

За нею медвежата торопятся вперед.

Трещит мороз жестокий *(руками обнимают себя.)*

Повсюду снег и лед. *(повороты из стороны в сторону.)*

По полынье холодной

За нерпой морж плывет. *(плавательные движения руками).*

Бегут, спешат олени, *(бег на месте с подниманием колен)*

 Им виден путь едва

Над ними тихонько кружит *(поворот вокруг себя с поднятыми руками.)*

Полярная сова.

**«Северная страна»**

|  |  |
| --- | --- |
| Где всюду холод, лед и тень,Полгода – ночь, погода – деньИз льда здесь люди строят дом,И океан покрыт весь льдом.Зверей здесь ты почти не встретишь,И птиц ты в небе не заметишь.Лишь мишка белый, словно инейХозяин ледяной пустыни. | *(дети обнимают себя за плечи)**(ладонями закрываю – открывают глаза)**(поднимают руки над головой – «крыша»)**(ладонями показывают льдины)**(ставят ладонь козырьком над глазами, руки разводят в стороны.)**(делают махи руками)**(подражают походке медведя)* |

**Тема «Новый год»**

 **«Елочка»**

Ждут красавицу колючую                *(«рисуют» руками елочку.)*

В каждом доме в декабре.                (*делают ладошками «дом».)*

На ветвях зажгут фонарики,         (показывают «фонарики».)

Искры брызнут в серебре.                *(руки над головой, пальцы оттопырены.)*

Сразу станет в доме празднично,     *(берутся за руки и становятся в хоровод.)*

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками,     *(идут по кругу с воображаемым*Наступает Новый год*.                мешком за плечами.)*

Ой, Мороз, Красный нос*,(дети стоят в кругу, хлопаем в ладоши)*
Мы тебя все знаем.
И тебя, Дед Мороз, *(руки на пояс, наклоны туловища вперед)*Радостно встречаем.
Ой, Мороз, Красный нос, *(хлопки в ладоши)*Песню запеваем
И тебя в хоровод *(приседание)*К детям приглашаем.
Ой, Мороз, Красный нос, *(хлопки в ладоши)*Бей сильней в ладошки,
А у нас веселей *(прыжки)*Затанцуют ножки.

**Тема «Зимние виды спорта»**

**Я спортсменом стать хочу**

На скакалке я скачу, ( *движения по тексту)*

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама!

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак)*

Сделаем большой круг. *("нарисовали" руками круг)*

Как интересно нам зимой! (*показывают большим пальцем вверх)*

На санках едем мы гурьбой, *(имитируют катание на санках)*

Потом в снежки мы поиграем, *(имитируют лепку и бросание снежков)*

Все дружно лыжи одеваем, *(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)*

Потом все встали на коньки, *(изображают катание на коньках)*

Зимой веселые деньки! *(показывают большим пальцем вверх)*

**Тема « Дом (мебель, бытовая техника)»**

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

Много мебели в квартире. *(прыгают на месте)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(повороты туловища вправо-влево)*

А в буфет поставим чашку. *(поднимают руки вверх)*

Чтобы ножки отдохнули, *(трясут каждой ногой)*

Посидим чуть-чуть на стуле. *(приседают)*

А когда мы крепко спали, *(кладут руки под щеку)*

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом *(хлопают в ладоши)*

Посидели за столом, *(приседают)*

Чай с вареньем дружно пили. *(прыгают на месте)*

Много мебели в квартире.

**Мебель.**

На кровати можно спать, *(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)*

Стулья, стол – переставлять. *(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)*

В шкаф я книги буду ставить, *(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)*

Кресла буду застилать. *(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)*

С полки буду пыль стирать, *(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)*

Тумбу – в чистоте держать. *(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)*

И скажу вам без прикрас, *(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)*

Эта мебель – просто класс!  (*большие пальцы вверх)*

**Тема « Животные и растения южных широт»**

**«Слон»**

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он. (*наклоны головы в стороны)*

Головой своей кивает, *(наклоны головы вперед*)

Будто в гости приглашает. *(голову прямо)*

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (*наклоны вперёд, назад)*

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад.(*подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (*дети садятся)*

**Обезьянки**

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки: *(движения по тексту)*Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх, кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились, на пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

**Тема « Войска российской армии, военная техника»**

**«Слава Армии родной»**

Слава Армии родной, берегущей наш покой *(хлопки в ладоши).*

Она Россию защищает,

границы зорко охраняет *(шагают на месте, энергично взмахивая руками).*

На границе тишина *(приседают, руки вниз),*

сияет полная луна (встают, руки через стороны поднимают вверх).

Здесь враг опасный не пройдет, границу он не перейдет *(идут друг за другом в полном приседе, руки на колени)*

А в небе мчаться самолеты, в кабинах летчики – пилоты *(бегут друг за другом, руки в стороны).*

Видна им с неба вся граница, не проглядят они и птицу*(останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, смотрят в воображаемый бинокль, поворачиваются в правую, затем в левую сторону).*

И с моря враг к нам не пройдет

–на страже наш российский флот (*выполняют руками перекрестные движения над головой)!*

И моряки на кораблях нас защитят на всех морях *(шагают на месте, «отдают честь» правой рукой, левой выполняют взмахи вперед )*

И скажет дружно детвора: «Российской армии – ура!» *(поднимают руки вверх, хлопают в ладоши).*

**«Пограничник на границе»**

(*дети встают в круг лицом к центру круга, на небольшом расстоянии друг*

*от друга.)*

Пограничник на границе нашу землю стережет

*(слегка наклоняются вперед, левая рука на поясе, правую приставляя ко лбу*

*как козырек, смотрят в правую и левую сторону).*

Чтоб работать и учиться мог

спокойно весь народ *(шагают на месте).*

Охраняет наше море славный доблестный моряк *(слегка наклоняются вперед, движения руками «брасс»).*

Гордо реет на линкоре наш родной российский флаг

*(выполняют руками скрестные движения над головой).*

Наши летчики –герои небо зорко стерегут

**Тема «Красная книга»**

**«Вместе по лесу идём»**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(дети садятся.)*

**Цветы**

Раз –два-три выросли цветы *(сидели на корточках, встаем)*К солнцу потянулись высоко: *(тянутся на носочках)*
Стало им приятно и тепло! *(смотрят вверх)*Ветерок пролетал, стебелечки качал (*раскачивают руками влево - вправо над головой)*Влево качнулись- низко прогнулись. *(наклоняются влево)*Вправо качнулись – низко пригнулись. *(наклоняются вправо)*Ветерок убегай*! (грозят пальчиком)*Ты цветочки не сломай*! (приседают)*Пусть они растут, растут,
Детям радость принесут! (*медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)*

**Тема «8 марта»**

-Кто похож на маму –поднимите левую руку вверх!

-Кто похож на папу- поднимите правую руку вверх!

-У кого есть сестренки – топните правой ногой!

-У кого есть братишки- топните левой ногой!

-У кого есть братишки и сестренки –подпрыгните!

-У кого нет никого – хлопните в ладоши!

-Кто любит свою семью – поднимите руки и помашите!

**Тема « Весна»**

Прибежал подснежник *(бегут по кругу)*

В мартовский лесок.

Заглянул подснежник *(повороты туловищем)*

В чистый ручеек.

И, себя увидев, (*руки поднимают вверх и медленно опускают вниз)*

Крикнул: «Вот те на! *(хлопают в ладоши)*

Я и не заметил,

Что пришла весна!» *(прыгают на месте)*

**Голубая речка**
Если речка голубая
Пробудилась ото сна *(руки через стороны вверх, 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 поет пичужек стая —
Значит, к нам пришла весна. *(хлопки в ладоши.)*
Если солнце разрумянит
Наши щеки докрасна, *(наклоны головы к левому-правому плечам.)*Нам еще приятней станет —
Значит, к нам пришла весна. *(прыжки на месте.)*

**Тема « Моря и океаны»**

**«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.)*

**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.)*

**Тема « Неделя Здоровья»**

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник гибок, прям.

Когда сижу, стою, лежу-

За позвоночником слежу.

Я позвоночник берегу

И от болезней убегу.    (*дети двигаются, прыгают.)*

**Ты давай-ка, не ленись!**Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. *(обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)*Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. *(повороты корпуса в стороны.)*
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. *(по очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. *(дети садятся.)*

**Тема « Космос»** Я сегодня ваш пилот,
Отправляемся в полёт.

Все на старт! Готовы, дети? *( дети встают на носочки, вытягивают руки над головой ,смыкают ладошки)*Полетим мы на ракете. *(идут на носочках по кругу)*
Улыбнёмся мы друг другу
И быстрей прогоним скуку.

Тайны космоса узнаем,
Все загадки разгадаем.
Мы летим быстрее света.
На космической ракете.

Ярко звёздочки сверкают,
В гости всех нас зазывают.
Все им дружно подмигнём,
Точно курс мы свой возьмём.

Пальцы надо нам размять,
Чтоб ракетой управлять.
Каждый пальчик свой потрём,
Их сожмём и разожмём.

Мы на Землю поглядим,
Ей привет передадим.
Глубоко мы все подышим,
Звуки космоса услышим.

Из космоса прилетели
И опять тихонько сели,
**Тема «Земля наш дом родной»**

Замечательно, друзья,

Что наш дом родной - Земля. *(разводят руки в стороны)*

Никаких сомнений нету – *(поднимают и опускают плечи)*

Это лучшая планета!

Травы, звери, птицы, люди, *(наклоняют туловище вправо – влево)*

Всё, что было, есть и будет,

Всё, что видим мы кругом –  *(кружатся)*

Это в космосе наш дом.

**«Мы летим под облаками»**

Мы летим под облаками,
А земля плывёт под нами:
Роща, поле, сад и речка,
И дома, и человечки. *(махать руками, словно крыльями.)*
Мы летать устали что-то,
Приземлились на болото. (*несколько глубоких приседаний.)*

И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. *(вращение туловищем вправо и влево.)*По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! *(прыжки.)*Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. *(дети садятся за парты.)*
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. *(вращение головой вправо и влево.)*

**Тема «Земноводные, пресмыкающиеся»**

**«Лягушки»**

На болоте две подружки, две зелёные лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Влево, вправо наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет,
Всем друзьям физкультпривет.

*(каждая строчка сопровождается имитацией движений).*

**Журавлёнок встал на ножки**, (*встать, выпрямить спинки, плечи расправить)*Пошагать решил немножко. (*шаги с высоко поднятыми коленями)*Смотрит вдаль из-под ладошки. *(движения в соответствии с текстом)*Кто там скачет по дорожке? *(прыгать на месте, руки на поясе)*
Жабы вышли на лужок. *(шаги на месте)*Жабы встали все в кружок. *(образовать круг)*
Важно подняли головки. *(поднять голову)*Посмотрите, как мы ловки! ("*гордые" повороты головы вправо - влево)*
Вот похлопали в ладошки. *(похлопать в ладоши)*
Посмотрите, как мы ловки!
Вот попрыгали немножко. *(прыгать на обеих ногах)*Поскакали, поскакали. *(прыгать то на правой, то на левой ноге)*Покружились, покружились. *(кружиться на месте)*А потом остановились. *(остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)*

**Тема "День Победы»**

**«Победа!»**
Мы празднуем Победу!  *(шагают на месте).*
Салют! Салют! Салют! (*руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем* )
Кругом цветы весенние *(руки на пояс, повороты туловища,)*Цветут, цветут, цветут! *(руки развести в стороны.)*Все люди пляшут, празднуют, *(приседания с выставлением ног вперёд.)*Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные  *(вдох, круговое движение руками, изображая*,
Живут, живут, живут!  *земной шар.)*

**«Бравые солдаты»**

Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом

Левой раз, и правой –раз, посмотрите все на нас!

Встанем смирно без

движения, начинаем упражнение.

Руки вверх подняли –раз, выше носа, выше глаз.

Упражнение второе –положение рук иное (*руки на поясе),*

Будем делать повороты, выполнять с большой охотой.

А третье упражнение руки к плечам (*круговые движения, )*

Вперед, вперед, назад –назад это полезно для наших солдат.

А теперь их сгибаем без труда, чтобы сила богатырская была.

Затем приступаем к туловищу мы, наклонов по восемь сделать должны.

Сначала два раза вперед наклонись, затем два раза назад –не ленись.

Вправо два раза и влево два раза ты наклоняйся, делай красиво

–не ошибайся!

На ноги свои обрати ты внимание, делай глубокие приседания.

Теперь попрыгать очень нужно, пружиня вверх –скачите дружно!

Снова выровняли ряд, словно вышли на парад.

Выше ногу, тверже шаг, как в строю идет солдат!

**Тема «Насекомые»**

**"Стрекоза"**

Утром стрекоза проснулась, *( движения по тексту)*

Потянулась, улыбнулась

Раз- росой она умылась

Два- изящно покружилась

Три нагнулась и присела

На четыре- полетела

У реки остановилась

Над водою закружилась.

**"Божьи коровки"**

Мы божьи коровки *(прыжки)* -

Быстрые и ловкие *(бег на месте)!*

По травке сочной мы ползем (*волнообразные движения руками),*

А после в лес гулять пойдем *(идем по кругу).*

В лесу черника (*тянемся вверх)* и грибы *(приседаем)…*

Устали ноги от ходьбы *(наклоны)!*

И кушать мы давно хотим (*гладим животик)…*

Домой скорее полетим. *(«летим» нас свои места)!*