

ФИЗМИНУТКИ ВТОРАЯ МЛАДШАЯ И СРЕДНЯЯ ГРУППЫ		
Вибрационная гимнастика Микулина: Приподняться на носках (расстояние между пяткой и полом должно быть равно 1см), и затем довольно резко опуститься на пятки. Один цикл – это шестьдесят «прыжков»: 30 сотрясений, перерыв 5 - 10 сек и еще 30 раз подняться – опуститься. Удары повторять с частотой в 1 секунду.		
Тема недели	Текст физкультминуток	Движения, выполняемые ребенком
ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!	«ДЕТСКИЙ САД»	
	Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад. Буду в садике играть И конструктор собирать, И игрушки за собой убирать. Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать. Буду песни каждый день напевать.	На каждое слово. Показ жеста «ку-ку» - спрятаться. Руки движутся вправо-влево. Приседания. Имитировать лепку, рисование. Покачивание с ноги на ногу.
	«ВСТАЛИ ДЕТИ РОВНО В КРУГ»	
	Стали дети ровно в круг, а затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок, над головкою - хлопок. А теперь все дружно перепрыгнем лужу! А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу.	По тексту
	«ОБУВАЕМСЯ»	
	Я умею обуваться, Если только захочу, Я и маленького братца Обуваться научу. Вот они, сапожки, Этот с правой ножки, Этот с левой ножки.	Топать ногами. Руки перед грудью, показать "маленького братца". Хлопки в ладоши. Наклоны вперед. Погладить правую ногу. Погладить левую ногу.
	«Я ИДУ И ТЫ ИДЕШЬ»	
	Я иду, и ты идешь — раз, два, три. Я пою, и ты поешь — раз, два, три. Мы идем, и мы поем - раз, два, три. Очень дружно мы живем - раз, два, три.	Шагаем на месте. Хлопаем в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте.

ОСЕННИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	«МЯЧИКИ»	
	Все девчонки и мальчишки Прыгают, как мячики. 1,2,3,4,5 - Выше голову держать. Чтобы руки не устали, Мы на пояс их поставим.	Маршируем на месте. Прыжки на месте. Прыжки вправо - влево, руки на поясе.
	«САМОКАТ»	
	Я несусь на самокате мимо сосен и берез. Оставляет на асфальте самокат следы колес. Самокат я сам катаю, встану сам, сам разгоню, Ну, а если сам сломаю, сам его и починю!	"Едем на самокате". Делают шаркающие движения ладоней друг об друга вытянутыми руками. Приседания. Стучим кулаком о кулак.
	«МЯЧИКИ»	
	Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп, Прыгают, как мячики: прыг - скок, прыг - скок. Ножками топчут: топ, топ, топ! Весело хохочут: ха, ха, ха! Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз), После отдыхают (приседают, руки свободные).	Движения по тексту.
	«РАЗМИНКА»	
	Отдых наш — физкультминутка. Занимай свои места: Раз — присели, Два — привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели-встали, Ванькой-встанькой Словно стали. А потом пустились вскачь, Будто бы упругий мяч!	Движения по тексту.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР	«ЦВЕТЫ»	
	Раз –два-три выросли цветы. К солнцу потянулись высоко: Стало им приятно и тепло! Ветерок пролетал, стебелечки качал	Сидят на корточках, встают. Тянутся на носочках. Смотрят вверх. Раскачивают руками влево - вправо над головой.
	Влево качнулись- низко прогнулись. Вправо качнулись – низко пригнулись. Ветерок убегай! Ты цветочки не сломай! Пусть они растут, растут, Детям радость принесут!	Наклоняются влево. Наклоняются вправо. Грозят пальчиком. Приседают. Медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики.
	«ОДУВАНЧИК»	
	Желтое солнце на землю глядит, Желтый цветочек за солнцем следит. Он растет на длинной ножке С лепесточками, как рожки, Голова его бела, парашютиков полна.	Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх. Повороты влево - вправо. Руки вдоль туловища, потянуться на носочках. Развести руки в стороны и немного вверх, Соединить над головой округленные руки.
	«ГРИБОК»	
	Гриша шел - шел - шел, Белый гриб нашел. Раз – грибок, Два - грибок, Три — грибок, Положил их в кузовок.	Шагаем на месте. Хлопки в ладоши. Наклоны вперед. Шагаем на месте.
	«В ЛЕСУ»	
	Утром дети в лес пошли И в лесу грибы нашли. Наклонялись, собирали, По дороге растеряли.	Шаги с высоким подниманием ног. Размеренное приседание. Наклоны вперед. Ритмичное разведение рук в стороны.

ЖИВОТНЫЙ МИР	«ВОРОНЫ»	
	Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: Кар-кар-кар! Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар! Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: Кар-кар-кар!	Встали. Прыгают. Громко - хлопки над головой. Повороты туловища влево - вправо. "Спят", грозят пальчиком. Громко - хлопки над головой. Машут руками, как крыльями. Приседают, "спят". Тихо - хлопки над головой .
	«ЛОШАДКА»	
	Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх. Повороты влево - вправо. Руки вдоль туловища, потянуться на носочках. Развести руки в стороны и немного вверх, Соединить над головой округленные руки.	По тексту
	«ВОРОБЫШКИ»	
	Воробьи — воробушки, Серенькие перышки! Клюйте, клюйте крошки У меня с ладошки! Нет, с ладошки не клюют И погладить не дают. Как бы нам поладить, Чтоб дались погладить?	Похлопывание руками по бокам. Махи руками вверх — вниз. Стучим кулачками перед собой один о другой. Дуем на раскрытые ладони. Развели руки в стороны, пожали плечами. Руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо. Хлопки в ладоши.
	«СТРЕКОЗА»	
	Утром стрекоза проснулась, Потянулась, улыбнулась, Раз - росой она умылась, Два - изящно покружилась, Три - нагнулась и присела, На четыре - полетела, У реки остановилась, Над водою закружилась.	Потереть кулачками глаза. Потянуться, улыбнуться. Потереть ладонями щеки. Покружиться. Нагнуться вперед, присесть. Помахать руками вверх-вниз, легкий бег на месте. Остановиться. Покружиться.

	«ПЕТУШОК»	
	<p>Каждый день петушок делает зарядку, Очень нравится ему все делать по порядку: Весело шагать, Крылья поднимать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!</p>	<p>Ходьба на месте. "Строжим" пальчиком. Ходьба с высоким подниманием колена. Руки вверх - вниз. Приседания. Прыжки. Крикнуть: Ку - ка - ре - ку!!!</p>
ЖИВОТНЫЙ МИР	«КОШЕЧКА»	
	<p>Осторожно, словно кошка, От дивана до окошка На носочках я пройду, Сяду и в клубок свернусь. А теперь пора проснуться, Распрямиться, потянуться. Я легко с дивана спрыгну, Спинку я дугою выгну. И из блюдца молочко Полакаю язычком.</p>	<p>Движения по тексту.</p>
	«ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА»	
	<p>Ну-ка, дружно все присели, Друг на друга поглядели. И похлопали в ладошки: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок Поскакали все в лесок.</p>	<p>Стоя по кругу, приседают на корточки. Глядят друг на друга. Хлопают в ладоши. Ставят руки на голову, словно ушки. Прыгают на месте. Скачут врассыпную.</p>
	«БЫЧОК»	
	<p>Маленький бычок, Желтенький бочок, Ножками ступает, Головой мотает. Где же стадо? Му-у-у.... Скучно одному-у-у-!</p>	<p>Присели, встали. Наклоны в стороны. Топают ногами. Мотают головой. Поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону. Наклонились вниз и помахали</p>

		вытянутыми руками.
ЖИВОТНЫЙ МИР	«МИШКИ»	
	<p>Мишки по лесу гуляли, Мишки ягоды искали. Вот так, вот так. Сладку ягоду малинку Положили всю в корзинку. Вот так, вот так. Как малинкой угостились, Все на травке развалились. Вот так, вот так. А потом Мишки плясали, Лапки кверху поднимали. Вот так, вот так.</p>	<p>Идем вперевалочку. Ставим одну руку на бочок – это «корзинка». Собираем ягоды и складываем в «корзинку».</p> <p>Гладим себя по животику.</p> <p>Выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх.</p>

УРОЖАЙ	«ОВОЩИ»	
	<p>На огород мы побежим Что растет там, поглядим. Под листочками на грядке - Огурцы играют в прятки. Дождик мой водить начнёт - Всех заметит, всех польет. Тыква глянула хитро: Надо было брать ведро! Я уже большою стала —</p> <p>Для поливки лейки мало.</p> <p>Смотрит с грядки грустно- грустно Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело, А она не загорела.</p>	<p>Бегут на месте. Наклоняют туловище вперед, смотрят вправо, влево. Приседают делают «крышу» руками над головой. Встали. Погрозили пальчиком.</p> <p>Встали на носки, потянулись, руки вверх. Хлопки в ладоши. Качаются с одной ноги на другую. Показывают руками шар.</p> <p>Руки в стороны, пальцы растопырили – солнышко. Пожали плечами.</p>
	«КОМПОТ»	
	<p>Будем мы варить компот Фруктов нужно много. Вот: Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот,</p>	<p>Маршировать на месте. Показать руками – много. Имитировать, как крошат. Рубят, отжимают, кладут. Ладоньки собрать в общий кулак – «давят сок». «Сыпать песок». Повернуться вокруг себя.</p>

	Угостим честной народ!	Хлопать в ладоши.
	«БОРОВИК»	
	По дорожке шли, Боровик нашли. Боровик боровой В мох укрылся с головой, Мы его пройти могли Хорошо, что тихо шли.	Маршировать на месте. Наклониться. Руки над головой в замке. Присесть. Маршировать на месте. Закрывать глаза руками, открыть и удивиться.
УРОЖАЙ	«ЗАСОЛКА КАПУСТЫ»	
	Мы капусту рубим, Мы морковку трем, Мы капусту солим, Мы капусту жжем.	Движения прямыми руками вверх-вниз. Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, наклоны вниз, встали. Имитировать посыпание солью из щепотки двумя руками. Сжимать и разжимать пальцы.
	«ОВОЩИ»	
	В огород пойдем, Урожай соберем. Мы морковки натаскаем И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты Круглый, сочный, очень вкусный. Щавеля нарвем немножко И вернемся по дорожке.	Маршировать на месте. Идти по кругу, взявшись за руки. Движения по тексту. Показать руками шар. Вытянуть руки вперед, большие пальцы вверх. «Рвать щавель». Идти по кругу, взявшись за руки.

КРАСКИ ОСЕНИ	«ОСЕНЬ»	
	Дождик осенний из туч моросит, Дерево, сбросив листочки, стоит. Ветер осенний ветви качает, Листья под деревом ветер гоняет.	Броски расслабленными кистями рук. Руки вверх, пальцы направ- лены вверх. Плавное покачивание руками. Присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»
	«ДРУЖНО ПО ЛЕСУ ГУЛЯЕМ»	
	Дружно по лесу гуляем И листочки собираем. Собирать их каждый рад Просто чудный листопад!	Шаги на месте. Наклоны вперед. Прыжки на месте, с хлопками в ладоши.

КРАСКИ ОСЕНИ	Мы дорожки подметаем, Листья в кучи собираем. Чтоб гуляя, малыши Веселились от души! Ох, устали, Отдохнем, И домой скорей пойдем.	Имитация движений. Наклониться, имитировать движение. Подскоки на месте. «Обтереть пот со лба». Присесть. Шаги на месте.
	«ТРИ МЕДВЕДЯ»	
	Старший мишенька шагает: топ — топ. Ноги мишка поднимает: топ — топ. Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп. И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. Младший мишка — торопыжка: шлеп — шлеп — шлеп. Шлепает по лужам мишка: шлеп — шлеп — шлеп.	Марш на месте. Топать ногами. Хлопки в ладоши перед собой. Хлопки у правой и левой щеки. Покачивание с ноги на ногу. Ударять ладонями по коленям.
	«КАПЛЯ»	
	Капля раз, капля два, Очень медленно сперва, А потом, а потом Все бегом, все бегом. Мы зонты свои откроем, От дождя себя укроем.	Пальцы собраны в щепотку – «капают на ладони капли». Руки вверх - вниз, пальчики бегут. Руки в стороны, вверх, пальцы сцепить над головой – «зонт».
	«ОСЕНЬ ПРИШЛА»	
	Стояла корзинка на полке без дела Скучала, наверно, все лето она. Вот осень пришла и листва пожелтела, Настала пора собирать урожай. Корзинка довольна, Она удивилась, Что так много фруктов в саду уродилось!	Присесть, округлить руки – изобразить корзину. Наклоны головы, вправо-влево. Встать, изобразить ветви деревьев. Потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев. Руки округлить перед собой, кивать головой. Развести руки. Подняться на носочки, показать руками большой круг.

«ОСЕНЬ»	
<p>Осень...осень...осень Стало холодней. Зонтики мы носим, Прячась от дождей. Ветер дует сильно, Листики дрожат... Падают, кружатся, По ветру летят. А в лесу зверятам — Некогда играть, Нужно им запасов На зиму собрать. Птицы улетают В теплые края. Говорит нам осень: «Вот такая я!»</p>	<p>Хлопать ладонями согнутых рук себе по плечам. Пальцы скреплять в замок над головой, покачиваться. «Дуть». «Дрожать». Кружиться. Маршировать на месте. Наклоны вниз. Махать руками, как крыльями. Наклоняться вперед с вытянутыми руками.</p>

НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ	«ПЕШЕХОДЫ»	
	<p>Постовой стоит упрямый Людям машет: Не ходи! Здесь машины едут прямо Пешеход, ты погоди! Посмотрите: улыбнулся, Приглашает нас идти. Вы, машины, не спешите Пешехода пропустите!</p>	<p>Ходьба на месте. Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз. Руки прямые вытянуть перед собой. Грозят пальцем. Руки на пояс, улыбка. Шагаем на месте. Хлопки руками по коленям. Маршировать на месте.</p>
	«ОПАСНАЯ ИГРА»	
	<p>Мяч футбольный круглобокий С поля выскочил к дороге, Коля за мячом бежит, На дорогу не глядит. Коля, стой! Нельзя туда! Непослушных ждёт беда! В мяч играйте, дети, вдоволь На площадке возле дома.</p>	<p>Показать ладошками форму мяча. Взяться руками за голову, наклоны. Бег. Погрозить пальцем. Взяться руками за голову. Прыжки на месте. Руки перед собой, ладонями вверх (показать, где надо играть).</p>
	«НА УЛИЦЕ»	
	<p>На улице нашей</p>	<p>Руки в сторона – вверх.</p>

	<p>Машины, машины, Машины-малютки, Машины большие. Спешат грузовые, Фырчат легковые, Торопятся, мчатся, Как будто живые. Эй, машины, полный ход, Я – примерный пешеход: Торопиться не люблю. Вам дорогу уступлю.</p>	<p>Присели. Встали на носки, руки вверх. Бег на месте.</p> <p>Маршируют на месте. Обе руки положить на грудь. Грозят пальцем. Руки перед собой вперед – показываем дорогу.</p>
--	--	--

Я В МИРЕ ЧЕЛОВЕК	«МОЯ СЕМЬЯ»	
	<p>Раз, два, три, четыре Кто живет у нас в квартире?</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять Всех могу пересчитать: папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и я- Вот и вся наша семья!</p>	<p>Хлопки в ладоши. Повороты в стороны с подниманием плеч. Хлопки в ладоши. Указательным пальцем пересчитывают (одной рукой, другой рукой).</p> <p>Руки вытягивают вперед - "показывают".</p>
	«БАБУШКА»	
	<p>Устала наша бабушка, Присела на порог: «Куда пропал, куда пропал, Куда пропал внучок?»</p> <p>Подумала, поохала, Потом тихонько встала, Пошла вокруг да около Искать внука сначала.</p>	<p>Стоят в кругу. Приседают. Берется за голову, раскачивают из стороны в сторону. Пожимают плечами. Встают. Идут по кругу.</p>
	«ДОМ»	
	<p>Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нём, Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял,</p>	<p>Руки сложить домиком, и поднять над головой. Пальчики обеих рук соединить в кружочек. Наклоны в стороны. Присели, медленно встали, потянулись на носках. Маршировать на месте. Сначала поднимаем руки</p>

	Солнце было, дождик шёл, И тюльпан в саду расцвёл!	вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения. Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – "бутончик тюльпана".
--	---	--

НАС ОКРУЖАЕТ МИР ПРЕДМЕТОВ	«УТЮГ»	
	Раз, два, три, четыре - С мамой мы утюг купили. Будем гладить, а потом Всё на полки уберем. Ну, а с папой мы вдвоём Пылесосом пол протрём. С делами мы управимся, К телевизору усядемся.	Хлопают в ладоши. Имитируют глажку белья. Показывают, как убирают на полку. Имитируют уборку. Хлопают в ладоши. Приседают.
	«МОЛОТОК»	
	Молоток в хозяйстве нужен, Он с гвоздями очень дружен. Я гвоздочки забиваю, Маму с папой забавляю.	Маршируют на месте. Приседают. "Забивают гвозди". Прыжки на месте.
	«КИСТЬ»	
	И белить, и красить можно, Ею можно рисовать. Только надо осторожно, Чтоб себя не замарать.	Качаются с ноги на ногу. "Рисуют" в воздухе. Повороты туловища в стороны. Приседания.
	«МЕБЕЛЬ»	
	Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом. Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.	Хлопают в ладоши. Прыгают на месте. Повороты туловища вправо- влево. Поднимают руки вверх. Трясут каждой ногой. Приседают. Кладут руки под щеку. Хлопают в ладоши. Прыгают на месте.

НАС ОКРУЖАЕТ МИР ПРЕДМЕТОВ	«ТУФЛИ»	
	<p>Туфельки нарядные, Туфельки парадные, Лаковые, с ремешком, И подошва с каблучком. Туфли Маше в самый раз Можно выходить на пляс.</p>	<p>Правая нога вперед на носок. Левая нога вперед на носок. Правая нога вперед на пятку. Левая нога вперед на пятку. Руки на поясе, «пляшут».</p>
	«ОДЕЖДА»	
	<p>Коля, Коля, Николай, за собою убирай! У тебя ленивы руки, Под столом ремень и брюки, Не в шкафу рубаха, Николай – неряха.</p>	<p>Держатся руками за голову и качают ею. Вытянутые руки вперед, машут. Приседают. Встают на носки, тянутся, руки вверх. Грозят пальцем.</p>
	«БАШМАКИ»	
	<p>Брату впору башмаки. Не малы, не велики. Мальчик с толком, с расстановкой, Занимается обновкой. То погладит башмаки, То потянет за шнурки. Ну, теперь пора в дорогу, Можно сделать очень много!</p>	<p>Топают ногами. Повороты туловища вправо - влево. Ноги на ширине плеч, наклон к правой ноге, наклон к левой ноге. Шагают на месте.</p>

ТРУД ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ	«ПОМОЩНИК»	
	<p>Маму я свою люблю, Я всегда ей помогу: Я стираю, поласкаю, 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.</p>	<p>Изображают руками сердце и подносят его к груди. Движения по тексту.</p>
ТРУД ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ	«ХОЗЯЮШКА»	
	<p>Наша-то хозяйюшка сметлива была,</p>	<p>Идут по кругу.</p>

	<p>Всем в избе работу к празднику дала: Чашечку собачка моет язычком, Хрюшка собирает крошки под окном, Под столом котище лапою скребёт, Половичку козочка веничком метёт.</p>	<p>Ладони «чашечкой» и «лизжут» язычком. Присели и ритмично покачивают головой. Стоя, машут рукой к себе. Подметают пол.</p>
«Я ПЕКУ»		
	<p>Я купила масло, Сахар и муку, Полкило изюма, Пачку творогу. Пирожки пеку, пеку, Всех друзей я в гости жду!</p>	<p>Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты. Имитируем лепку пирожков. Руки вытянули вперед ладонями вверх – «зовут гостей».</p>
«ТРУДИМСЯ»		
	<p>Ор-ор-ор, держим мы в руках топор. Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором. Ток-ток-ток, взяли в руки молоток. Ток-ток-ток, бьет по шляпке молоток. Часто - нередко, не мимо, а метко.</p>	<p>Движения по тексту.</p>
«ПРОФЕССИИ»		
	<p>Я – шофёр, помыл машину, Сел за руль, расправил спину. Загудел мотор, и шины Зашуршали у машины. Подметает дворник двор, Убирает дворник сор. Наш охранник на посту Смело смотрит в темноту. А сапожник сапоги Для любой сошьёт ноги. К сапогам прибьёт подковки И пляши без остановки.</p>	<p>Имитирование движений по тексту.</p>

	<p>Наши лётчики – пилоты Приготовились к полёту. А портной сошьёт для нас Брюки – просто высший класс. Я - маляр, шагаю к вам С кистью и ведром. Свежей краской буду сам Красить новый дом.</p>	
	«КТО ЧТО ДЕЛАЕТ?»	
	<p>Повар варит кашу.</p> <p>Плащ портниха шьет. Доктор лечит Машу.</p> <p>Сталь кузнец кует. Дровосеки рубят. Строят мастера. Что же делать будет, Наша детвора?</p>	<p>Имитация с вращением кистей рук.</p> <p>Махи руками.</p> <p>Открыть и закрыть ротик, высунув язычок.</p> <p>Хлопки.</p> <p>Махи с наклонами.</p> <p>Имитация с прыжками вверх.</p> <p>Поднимание плеч.</p>

ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА!	«ЗИМА»	
	<p>Мы зимой в снежки играем, Мы играем. По сугробам мы шагаем, мы шагаем. И на лыжах мы бежим, мы бежим.</p> <p>На коньках по льду скользим, мы скользим. И снегурочку мы лепим, лепим мы. Гостью-зиму любим мы, любим мы.</p>	<p>Имитация лепки снежков.</p> <p>Шагаем, высоко поднимая колени.</p> <p>Пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях.</p> <p>Плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях.</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Развести руки в поклоне и поставить на пояс.</p>
	«В ЛЕСУ»	
	<p>Весь засыпан снегом лес. Здесь по снегу скачет заяка. Там синичек села стайка. Здесь лисичка за кустом. Там в дупле бельчонка дом.</p>	<p>Повороты влево – вправо с рукой.</p> <p>Имитируют движения по тексту.</p> <p>Приседают, смотрят направо – налево.</p>

		Встают, поднимают руки вверх.
	«ВО ДВОРЕ»	
	Раз, два, раз, два – Начинается игра. Разгребаем снег лопатой, Строим горку во дворе. Белой и пушистой ватой Двор украшен в декабре. Раз, два, раз, два, Вот и кончилась игра.	Хлопают в ладоши. Имитируют движения. Вытягивают руки вперёд, поворачивают корпус вправо - влево. Ритмично топают.
ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА!	«СНЕГ»	
	Как на горке снег, снег, И под горкой снег, снег. И на елке снег, снег, И под елкой снег, снег. А под снегом спит медведь, Тише, тише, не шуметь.	Встают на носочки, руки вверх. Приседают. Встают, руки в стороны. Обхватывают себя руками. Имитация движения. Пальчик к губам, шепотом.
	«КАК ЗВЕРИ ОТ ХОЛОДА СПАСАЛИСЬ»	
	На лесной опушке собрались зверушки И решили обсудить, как им холод пережить. «Если прыгать высоко, то согреешься легко», Белый зайныка сказал, по полянке заскакал. «Будем наклоняться, в стороны сгибаться», Бурый мишка поднял лапы, закачался, косолапый. Вышла белочка вперёд: «Приседай, лесной народ». «Чтобы лапки отогреть, надо хлопать и вертеть!», Крикнул крошка-бурундук и вскарабкался на сук.	Ходьба по кругу (за руки). Прыгают, как зайцы (друг за другом). Поднимаем руки, выполняем наклоны вперёд и в стороны. Приседания. Хлопки. Вращения кистями - «Фонарики».
	«НАМ НЕ ХОЛОДНО»	
	В наших тепленьких сапожках Мы потопаем немножко. Руки тоже мы согреем и	Движения по тексту

	Похлопаем скорее. Рукавицы мы надели, Не боимся мы метели. Мы с Морозом подружились, Как снежинки закружились.	
--	---	--

НОВОГОДНИЙ КАЛЕЙДОСКОП	«ДЕД МОРОЗ»	
	Закрывают окна, Закрывают двери, Закрывают уши, Закрывают нос. Ходит, бродит по дорогам Старый дедушка Мороз! Щиплет уши, щиплет нос, Щиплет щёчки дед Мороз.	Соединяют - разъединяют ладошки у лица. Движения по тексту. Маршируют на месте. Грозят пальцем. Движения по тексту.
	«ЕЛКА»	
	Горит огнями елочка, Под нею тени синие, Колочие иголки, Как будто в белом инее. Огни на елке яркие Повсюду зажигаются. Во всех домах, по всей стране Ребята улыбаются.	«Фонарики». Поднимают руки вверх; на носки. Опускаем через стороны, вниз. Наклоны вправо – влево. Ходьба на месте с улыбкой.
	«НОВОГОДНИЕ ИГРУШКИ»	
	Праздник приближается, Ёлка наряжается. Мы развесили игрушки: Бусы, шарики, хлопушки. А здесь фонарики висят, Блеском радуют ребят.	Поднимают руки вверх и, опускают вниз. Разводят руки в стороны. Хлопки ладошками. Сжимают и разжимают пальчики. Ручки вверху - «фонарики». Прыжки на месте.

УМЕЙ ДРУЖИТЬ И ДОБРЫМ БЫТЬ	«ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»	
	Мы все дружные ребята, Мы ребята – дошколята. Никого в беде не бросим, Не отнимем, А попросим.	Прыжки на месте. Грозят пальчиком. Руки сжаты в кулачки и прижаты к груди. Руки вытянуты перед собой

	Никого не обижаем. Как заботиться – мы знаем. Пусть всем будет хорошо Будет радостно, светло!	ладошками вверх. Грозят пальчиком. Гладят себя по голове двумя руками. Марш на месте.
	«ДОБРОЕ УТРО»	
	Придумано кем-то просто и мудро При встрече здороваться: «Доброе утро!» Доброе утро солнцу и птицам. Доброе утро улыбчивым лицам. И каждый становится добрым, доверчивым. Пусть доброе утро длится до вечера!	Шагают по кругу. Руки вперед, ладонями вверх. Руки вверх, "машем крыльями". Улыбнуться друг другу. Пружинки с поворотами в стороны. Хлопки в ладоши.
	«ЧУДО – ЧУДЕСА»	
	Что за чудо-чудеса. Раз рука и два рука! Вот ладошка правая, вот ладошка левая. И скажу вам, не тая, руки всем нужны, друзья! Сильные руки не бросятся в драку. Добрые руки погладят собаку, Умные руки умеют лепить Чуткие руки умеют дружить!	Плечи поднимаем и опускаем - "удивляемся". Вперед руки ладонями вниз, по очереди. "Переворачиваем" по очереди - ладони вверх. Хлопки в ладоши. Имитируют движения боксера. Имитируют движения. Имитируют движения. Обнимают себя руками.

ГОРОД МАСТЕРОВ	«РУКОДЕЛИЕ»	
	Вышивают девочки, Сидя на траве. Вышивают девочки Шелком по канве. - Это клюв! - А это шпоры! - А вот это гребешок!	"Вышивают". Приседают. "Вышивают". Приседают. Показывают клюв, шпоры, гребешок.

	Приутихли разговоры, За стежком бежит стежок.	Пальчик прикладывают к губам. Бег на месте.
	«МАТРЕШКИ»	
	Хлопают в ладошки Дружные матрешки. На ногах сапожки, На ногах сапожки - Топают матрешки. Топают матрешки. Влево, вправо наклонись, Всем знакомым поклонись. Девчонки озорные, Матрешки расписные. В сарафанах наших пестрых Вы похожи словно сестры.	Хлопают в ладоши. Ногу на пятку поочередно. Топают ногами. Наклоны вправо – влево. Наклон вперед. Наклоны головы вправо-влево. Хлопают в ладоши. Повороты туловища направо - налево, руки к плечам.
	«ВАНЬКА – ВСТАНЬКА»	
	Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два - привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.	Маршируют на месте. Движения по тексту. Качаются с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах.

ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ	«ЕСЛИ МЫ ЧУТЬ - ЧУТЬ УСТАНЕМ»	
	Если мы чуть - чуть устанем, Все тихонько вместе встанем. И похлопаем в ладоши 1,2,3,4,5. С каждым разом будем выше Наши ручки поднимать. И потопаем ногами 1,2,3,4,5. С каждым разом будем с вами Ниже - ниже приседать.	Маршируют на месте. Хлопают в ладоши. Поднимают руки все выше и выше. Топают ногами. Медленно приседают.

	Закружились наши ножки 1,2,3,4,5. Мы теперь готовы снова Все задания выполнять.	Кружатся. Прыжки на левой, правой ногах.
	«ШАРИК»	
	Мы весело и дружно Надуем шар воздушный. Шарик красный, шарик синий надуваем сильно- сильно. Вдох-выдох, выдох-вдох,	Дети маршируют. "Надувают шар". Делают глубокий вдох, короткий выдох, еще короткий выдох и опять вдох носом.
	Улетел наш шарик – «ОХ»!	Встают на носки, тянутся. Опускаются, расслабляются.
	«ВОДА»	
	Очень всем нужна вода Делай раз и делай два Звери из ручья попили Влево, вправо наклонились Вместе на носочки встали Тучку лапками достали Дождик вдруг полил с утра За работу нам пора.	Руки в стороны, вверх, вниз. Наклоны вниз. Наклоны в стороны. Потянулись на носках вверх. Сделать руками "Крышу". Маршируют на месте.

ТРАНСПОРТ. ПДД	«АВТОБУС»	
	Мы в автобусе сидим и сидим, и сидим. И из окошечка глядим, все глядим, Все глядим. Глядим назад, глядим вперёд Вот так - вот, вот так - вот. Ну что ж автобус не везёт, не везёт? Колёса закружились Вот так -вот, вот так –вот. Вперёд мы покатались Вот так –вот, вот так –вот. А щётки по стеклу шуршат Бжик -бжик, бжик -бжик. Все капельки смести хотят Бжик, -бжик, бжик, -бжик.	Хлопки по коленям. Ладонь ко лбу. Повороты в стороны. Пожимают плечиками. Руками рулеточка. Бег на месте. Ладони влево вправо.

	И мы не просто так сидим, Би –би –би, И громко, громко все гудим Би –би -би. Пускай автобус наш трясёт Вот так -вот, вот так -вот. Мы едем, едем всё вперёд Би –би -би.	Приседают. По тексту. Трясут телом. Маршируют на месте.
	«ПОЖАРНАЯ МАШИНА»	
	Пожарная машина проснулась по тревоге. Пожарная машина помчалась по дороге. Туда, где плачут дети, туда где дым и жар, И раздувает ветер пожар, пожар, пожар.	Хлопки в ладоши. Быстрый бег на месте. Кулачками трут глаза- «имитация плача». Махи руками влево -вправо над головой –изображение «языков огня».
	«САМОЛЕТ»	
	Руки ставим все вразлет: Появился самолет. Мах крылом туда-сюда, Делай «раз» и делай «два». Раз – два! Раз – два! Руки в стороны держите, Друг на друга посмотрите, Раз – два! Раз – два! Опустили руки вниз, И на место все садись.	Руки в стороны. "Летим" на месте - наклоны в стороны с руками. Руки в стороны, повороты головой. Руки опустили. Присели.
ТРАНСПОРТ. ПДД	«ЕДЕМ ДОМОЙ»	
	Едем-едем мы домой На машине легковой Въехали на горку: хлоп, Колесо спустилось: стоп. Едем-едем мы домой На машине легковой Въехали на горку: хлоп, Колесо спустилось: стоп.	Движения, имитирующие поворот руля. Руки вверх, хлопок над головой. Руки через стороны вниз, присесть.
	«ТЕПЛОХОД»	
	От зеленого причала Оттолкнулся теплоход. Он шагнул назад сначала И поплыл, поплыл по речке,	Прыжки на месте. Шаг назад: раз, два. Волнообразное движение руками.

	Набирая полный ход.	Ходьба на месте.
	«КОСМОНАВТ»	
	В небе ясном солнце светит, Космонавт летит в ракете. А внизу леса, поля Расстилается земля.	Потягивания — руки вверх. Руки в стороны - покачивания. Низкий наклон вперёд. Руки разводятся в стороны

ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА	«АРМИЯ»	
	В пограничников играем, Землю нашу охраняем. Мы гурьбой садимся в санки, Мчимся вихрем в жаркий бой. Мы танкисты, санки – танки, Враг – сугробы под горой. Возле детского двора Снега целая гора. Мы на той горе вчера Были с самого утра. В пограничников играли, Землю нашу охраняли.	Идут друг за другом, маршируя. Бегут друг за другом. Идут друг за другом, приложив руку к голове. Стоят в круге, держатся за руки. Вместе поднимают руки вверх, опускают вниз. Идут друг за другом, маршируя.
	«ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»	
	Оловянный солдатик стойкий, На одной ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ногу левую — к груди, Да смотри — не упади! А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.	Стоят на правой ноге. Шагают на месте. Стоят на левой ноге. Прыжки на месте.
	«ЗАЩИТНИКИ»	
	Раз, два, дружно в ногу, Три, четыре, тверже шаг. На парад идут солдаты, И чеканят дружно шаг! А теперь мы моряки: Приседаем быстро, ловко, Морякам нужна сноровка, Чтобы мышцы укреплять И по палубе шагать	Дети маршируют по кругу. Приседание, руки вперед, следить за осанкой. Руки в стороны, сгибаем и разгибаем к плечам.

8 МАРТА	«МАМИН ПРАЗДНИК»	
	Чей сегодня день рождения? Для кого пекут пирог? Для кого расцвел весенний, Первый мартовский цветок? Для кого, для кого? Догадайтесь сами. И пирог, и цветок Мы подарим маме.	Пожимают плечами. Поглаживают животик. Руки над головой, изображают цветок. Руки на поясе, наклоны в стороны. Пружинки. Руки перед собой – «дарят».
	«МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»	
	Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем, И полощем, отжимаем. Подметаем все кругом И бегом за молоком. Маму вечером встречаем, Двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем.	Движения по тексту.
	«ДЛЯ МАМЫ»	
	Маме надо отдыхать Маме хочется поспать. Я на цыпочках хожу, Маму я не разбужу. Тук - тук-тук-тук-тук-тук- тук. Раздаётся пяток стук. Наши пяточки идут. Прямо к мамочке бегут.	Дети на цыпочках идут по кругу. Имитация движения. Снова идут по кругу на носках. Дети останавливаются в кругу и громко топают. Маршируют на месте. Бегут в центр круга.

В МИРЕ ИСКУССТВА	«ЮНЫЕ ХУДОЖНИКИ»	
	Раз - подняться, потянуться. Два – согнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – тихонечко присесть. Будем дружно рисовать И картины создавать.	Движения по тексту.
	«ЖЕЛТАЯ КАРТИНА»	

В МИРЕ ИСКУССТВА	Желтое солнце на землю глядит, Желтый подсолнух за солнцем следит. Желтые груши на ветках висят. Желтые листья с деревьев летят.	Руки вверх, потянулись. Качание руками влево - вправо.
	Желтая бабочка, желтая букашка. Желтые лютики, желтая ромашка. Желтое солнышко, желтенький песочек, Желтый цвет радости, радуйся, дружок.	Встряхивание руками вниз. Кружатся.
		Махи руками в стороны - вверх-вниз. Приседания.
		Встают на носки, наклон вниз. Хлопки в ладоши.
«МУЗЫКАНТЫ»		
	Чтоб играть в оркестре ловко, Инструмент постичь любой, Заниматься тренировкой Нужно чаще нам с тобой. Чтоб на клавишах играть, Нужно пальцы разминать. Беглость, ловкость им нужна, Нота каждая важна. Чтобы на трубе сыграть, Надо воздуха набрать. А чтоб воздуха хватило, Тренируй дыханья силу. На гитаре чтоб играть, Надо пальцы укреплять. На ударных чтоб играть, Надо бить и стучать. Развивать этот дар, Чувство ритма и удар.	Марш на месте. Наклоны головы в стороны. "Боксировать". Хлопки в ладоши. Имитация движения. Сжимать и разжимать кулаки. Бег на месте. Грозят пальцем. Имитация движения.
		Глубокий вдох. Медленный выдох.
		Имитация движения.
		Повороты в стороны с хлопками. Имитация движения. Приседания. Хлопки в ладоши.
«СКАЗКА ПРО КРАСКИ»		
	Если б все на свете было Одинакового цвета, Вас бы это рассердило Или радовало это? Видеть мир привыкли люди Белым, желтым, синим, красным...	Руки перед собой, вверх, в стороны, вниз. Топают ногами, машут руками. Улыбаются, повороты в стороны.

	<p>Пусть же все вокруг нас будет</p> <p>Удивительным и разным!</p>	<p>Встали на носки, развели руками.</p> <p>Руки на поясе, наклоны туловища влево - вправо.</p> <p>Прыжки на месте на левой, правой, двух ногах.</p>
--	--	---

ТЕАТРАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ	«КОЛОБОК»	
	<p>Замесила бабушка Ни булку, ни оладушки. Доставала из печи Ни пирог, ни калачи, Как поставила на стол, Он от бабушки ушел. Кто же бежит без ног? Это желтый КОЛОБОК!</p>	<p>Имитация движений.</p> <p>Руки вверх, в стороны, вниз. Повороты туловища влево - вправо.</p> <p>Приседания. Маршируют на месте. Бег на месте. Хлопки в ладоши.</p>
	«ТЕРЕМОК»	
	<p>Наш весёлый теремок: Он не низок, не высок. В нём лягушка прыг да прыг, Воробышка «чик – чирик», Петушок тянет носок, И зайчишка скок да скок.</p> <p>Мушка крылышками машет, Мышка же с платочком пляшет. Ёж закрыл дверной замок, Сторожит он теремок.</p>	<p>Встать на носки, присесть.</p> <p>Прыжки. Махи руками. Ходьба на месте с высоким подниманием колен. (прыжки на месте, кисти рук у головы.</p> <p>Бег на месте, "машут крылышками". "Пляшут". Хлопки в ладоши.</p>
	«РЕПКА»	
	<p>Репка выросла большая. Вот какая! Вот какая! Дед и бабка тянут репку, Но она засела крепко. Внучка к ним бежит, бежит, Репку вытащить спешит. Жучка хвостиком виляет, Бабке с дедом помогает. Кошка спинку выгибает, Кошка когти выпускает. Помогает дёрнуть репку, Но она засела крепко.</p>	<p>Руки в стороны, вверх, вниз.</p> <p>Наклоны в стороны. Приседания. Бег на месте.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Движения по тексту.</p> <p>Наклоны в стороны. Приседания.</p>

	С мышкой быстро и умело Репку вытянули смело.	Имитация "бега мышки". Прыжки на двух ногах с хлопками.
--	--	--

МОЙ ГОРОД, МОЙ КРАЙ, МОЯ СТРАНА	«БУДЕМ ВСЕХ СИЛЬНЕЕ В МИРЕ»	
	Раз, два, три, четыре Будем всех сильнее в мире. Будем мир мы защищать, Будем маму обнимать. На носочки встанем, Солнышко достанем. До пяти считаем, Дружно приседаем. Ура!	Руки в стороны и с силой к плечам. Поднимают прямые руки над головой. Обнимают себя. Поднимаются на носочках. Приседают пять раз. Кричат, подняв руки вверх.
	«ЖУРАВЕЛЬ»	
	Жура - жура - журавель! Облетал он сто земель. Облетал, обходил, Крылья, ноги натрудил. Мы спросили журавля: Где же лучшая земля? Отвечал он, пролетая: Лучше нет родного края!	Шаг с высоким подниманием колен. "Машут крыльями". Наклоны в стороны. Руки развели в стороны, плечи подняли. "Пружинка". Хлопки в ладоши.
	«ЗДРАВСТВУЙ, РОДИНА МОЯ»	
	Утром солнышко встает, Нас на улицу зовёт. Выхожу из дома я: – Здравствуй, улица моя! Я пою и в тишине Подпевают птицы мне. Травы шепчут мне в пути: – Ты скорей, дружок, расти! Отвечаю травам я, Отвечаю ветру я, Отвечаю солнцу я: – Здравствуй, Родина моя!	Присели, медленно встаем. Руками машут к себе. Марш на месте. Руки в стороны - вверх. "Пружинка". "Машут крыльями". Наклоны вниз. Присели, медленно встаем. Повороты в стороны. Руки в стороны - вверх.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	«ДВЕ РУКИ»	
	Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! Они в ладоши могут бить – И правая, и левая!	Вытягивают руки вперед, показывая. Хлопают в ладоши.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Они мне могут нос зажать – И правая, и левая! Ладонь могут рот прикрыть - И правая, и левая! Дорогу могут показать – И правая, и левая! И могут ласковыми быть И правая, и левая! Обнимут вас, ко мне прижмут – И правая, и левая!	По очереди зажимают нос правой и левой рукой. Прикрывают рот той и другой. Показывают направление то правой, то левой рукой. Гладят по голове поочередно рукой. Обхватываем себя руками – «обнимаем».
	«МОЮ РУКИ»	
	Мыло бывает разным- прекрасным: синим, зеленым, Оранжевым, красным... Но не пойму, отчего же всегда	"Намыливают руки". Наклоны в стороны. Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.
	Черной-пречерной бывает вода?	Свободно свесить руки, слегка согнуть колени и наклонить голову вперед.
	«САМОКАТ»	
	Я несусь на самокате Мимо сосен и берез. Оставляет на асфальте Самокат следы колес. Самокат я сам катаю, Встану сам, сам разгоню. Ну, а если сам сломаю, Сам его и починю!	Бег на месте. Скользкий шаг. Наклоны в стороны. Приседания. Стучат кулачок о кулачок.
	«ДВЕ РУКИ»	
	Мы проверили осанку И свели лопатки, Мы походим на носках, А потом на пятках. Пойдём мягко, как лисята, И как мишка косолапый, И как зайка - трусишко, И как серый волк - волчишко. Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.	Движения по тексту.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	«ЗАРЯДКА»	
	Солнце глянуло в кроватку, Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку, Надо нам присесть и встать.	На носочках тянутся вверх. Наклоны в стороны. Маршируют на месте. Приседают.
	«ЗАРЯДКА ДЛЯ ПЕТУШКА»	
	Каждый день петушок делает зарядку, Очень нравится ему все делать по порядку: Весело шагать, Крылья поднимать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать, Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!	Маршируют на месте. Хлопают в ладоши. Ходьба с высоким подниманием колена. Движения по тексту.
	«ХОМКА»	
	Хомка-хомка, хомячок Хомка-хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.	Движения по тексту.

ЗНАКОИСТВО С КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ	«ЦВЕТОК»	
	Руки тянем в потолок, Будто к солнышку цветок. Руки в стороны раздвинем, Будто листики раскинем, Руки резко вверх поднимем, Раз-два, три-четыре. Машем крыльями, как гуси. А потом быстрее опустим. Будто в классики, немножко Прыгаем на правой ножке. А теперь на левой тоже. Сколько продержаться сможем?	Потягивания, руки вверх. Потягивания, руки в стороны. Движения по тексту.
	«САЖАЕМ ЦВЕТЫ»	
	Мы цветы в кашпо сажаем,	Наклоны головы в стороны.

	Их из лейки поливаем. Астры, лилии, тюльпаны Пусть растут для нашей мамы!	Наклонились вниз, опустили руки и трясем ими. Повороты в стороны. Прижали руки к груди, вытянули вперед.
	«ГВОЗДИКА»	
	Нежный маленький бутон, Свернут туго-туго он. Солнце луч ему подарит И бутон гвоздикой станет.	Присели, соединили кисти рук, прижали их к груди. Медленно встают, тянутся на носках, «показывают» раскрывшийся цветок".

ВЕСНА ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ	«КАПЕЛЬ»	
	С крыши капает капель: Кап-кап, кап- кап! Это к нам пришёл апрель: Кап-кап, кап-кап! Солнце припекло сильнее И быстрее звенит капель: Кап - кап - кап - кап! Кап - кап - кап - кап!!!	Наклоны в стороны. Прыжки на левой ноге. Маршируют на месте. Прыжки на правой ноге. Потянулись на носках, руки вверх, растопырили пальцы. Повороты в стороны. Прыжки на двух ногах в быстром темпе.
	ВЕСНА – КРАСНА»	
	Весна - красна, ты с чем пришла? С цветами, с травой, с лошадкой вороной. Мы на ней поскачем по траве луговой, К воде ключевой. Солнышку улыбнёмся, Домой к мамочке вернёмся.	Руки в стороны, поклониться. Руками указать на траву, цветы, взять поводья. "Едут на лошадке". Наклониться, зачерпнуть воображаемую воду. Улыбаются, руки вверх - в стороны. Маршируют на месте.
ВЕСНА ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ	«ВЕСЕННЯЯ»	
	Чтобы ровной была спинка, Очень нам нужна разминка, Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторяй!" Утром солнышко встает, Теплый лучик детям шлет. Здравствуй, солнышко, привет, Без тебя нам жизни нет!	Выпрямили спины. Маршируют на месте. Наклоны головы в стороны. Присели, встают медленно, на носки, руки вверх - в стороны. Кружатся вокруг себя, руками показывают лучи. Разводят вокруг себя руками.

	<p>Землю солнышко пригрело, Птичка радостно запела. Зажурчали ручейки,</p> <p>Зацвели вокруг цветы небывалой красоты.</p>	<p>"Машут крыльями". Ладшки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек. Приседают и снова встают, руки поднимают вверх.</p>
	«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	
	<p>Солнечные зайчики Играют на стене, Помани их пальчиком, Пусть бегут к тебе. Вот он светленький кружок, Вот, вот, вот – левей, левей, Убежал на потолок. «Лови зайчика скорей».</p>	<p>Прыгают на двух ногах и улыбаются. Манят пальчиками двух рук. Бег на месте. Наклоны в стороны. Повороты в стороны. Бег на месте. Хлопки в ладоши.</p>
	«ОГОРОДНИЦА»	
	<p>Лида вынесла лопатку, У крыльца вскопала грядку. И зарыла у крыльца, Семена от огурца. Урожая Лида ждет, Поливает огород.</p>	<p>Несут воображаемую лопатку. «Копают». Приседают. «Зарывают». Встают, руки под щеки. Наклоны вправо, влево.</p>
	«ВЕСНА ИДЕТ»	
	<p>Улыбаются все люди</p> <p>Весна, весна, весна Она везде, она повсюду Красна, красна, красна. По лугу, лесу и полянке</p> <p>Идет, идет, идет. На солнышке скорей погреться – Зовет, зовет, зовет.</p>	<p>Поднимают руки над головой, с улыбкой. Хлопают по коленкам. Повороты туловища с с вытянутыми руками в стороны. Хлопают в ладоши. Маршируют на месте. Руки вверх - в стороны.</p> <p>Взмахивают обеими руками к себе.</p>

<p>ВСЕ ЖИВОЕ ПРОБУЖДАЕТСЯ</p>	«МИШКА ВЫЛЕЗ ИЗ БЕРЛОГИ»	
	<p>Мишка вылез из берлоги Огляделся на пороге. Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна. Головой медведь крутил. Наклонился взад-вперёд,</p>	<p>Присели - встали. Повороты в стороны. Потягивания — руки вверх. Хлопки в ладоши. Наклоны головы в стороны. Наклоны вниз.</p>

	<p>Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки - Для медведя витаминки. Наконец медведь наелся И на брёвнышке уселся.</p>	<p>Маршировать на месте. Приседания.</p> <p>Поглаживают живот левой рукой. Поглаживают живот правой рукой. Покачиваются с ноги на ногу. Присели.</p>
	«ЛАСТОЧКИ»	
	<p>Ласточки летели, Все люди глядели. Ласточки садились, Все люди дивились. Сели, посидели, Взвились, полетели. Полетели, полетели, Песенки запели.</p>	<p>Бег на месте, "машут руками". "Смотрят в бинокль". Приседают, руки заводят за спину. Пожимают плечами - "удивляются". Присели. Бег в рассыпную, "машут крыльями".</p>
	«КУЗНЕЧИК»	
	<p>Я гуляю по дорожке, А кузнечик скачет рядом. Наклонюсь, возьму в ладошки Здесь скакать ему не надо. Пусть сидит он лучше в травке Там с ним будет все в порядке.</p>	<p>Маршируют на месте. Прыжки на месте. Наклон.</p> <p>Грозят пальцем. Шаги на месте, ладошки "держат кузнечика". Наклоняются, "отпустить кузнечика".</p>
ВСЕ ЖИВОЕ ПРОБУЖДАЕТСЯ	«БАБОЧКА»	
	<p>Бабочка летала, Над цветком порхала. Села, посидела И нектар поела. Два своих больших крыла Опустила, подняла. Полетела дальше, Чтобы мир был краше.</p>	<p>Бег на месте, "машут крыльями". Приседают, качают головой.</p> <p>Встают, опускают и поднимают руки. Бег на месте на носках, "машут крыльями".</p>
	«КУЗНЕЧИКИ»	
	<p>Поднимайте плечики, Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели,</p>	<p>Поднимать и опускать плечи. Прыжки на двух ногах на месте. Остановиться, присесть,</p>

	Травушку покушали, Тишину послушали, Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.	"Кушают траву". Сидя, руки к ушам, качают головой. Прыжки на месте.
	«ЕЖ С ЕЖАТАМИ»	
	Под огромною сосной, На полянке на лесной, Куча листьев где лежит, Еж с ежатами бежит. Мы вокруг все оглядим, На пенечках посидим, А потом все дружно спляшем, Вот так ручками помашем. Помахали, покружились И домой заторопились.	Маршируют на месте. Наклоны вниз. Бег на месте. Повороты головой в стороны. Приседают. Движения по тексту. Бег на месте.