

# **Физкультминутки**

**Шелкопляс Екатерина Васильевна**

## Физкультминутки для младшего дошкольного возраста

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Мишка»</b><br><br>Мишка лапу занозил (топнуть одной ногой, затем другой)<br><br>Наступив на шишку,<br><br>Рассердился, пригрозил (погрозить пальцем)<br><br>«Ты узнаешь мишку»<br><br>Шишку в сучья закопал (прыжки на двух ногах)<br><br>Поплясал на сучьях,<br><br>Поскользнулся и упал (сесть на корточки)<br><br>У норы барсучьей.<br><br>Вышел заспанный барсук (погрозить пальцем)<br><br>Заворчал на мишку.<br><br>Мишка струсил, влез на сук,<br><br>Притаился мышкой (прыжок, присесть на месте) | <b>«Флажки»</b><br><br>Взяли в руки мы флажки.<br><br>Друг за дружкой пошли.<br><br>Сделали мы круг большой,<br><br>Словно шарик надувной.<br><br>Флажки вверх свои подняли<br><br>И не долго помахали.<br><br>Опустили вниз флажки,<br><br>А теперь у нас прыжки.<br><br>Руки в стороны с флажками,<br><br>на носочках побежали.<br><br>Флажки в коробочку мы сложим<br><br>Занимать все продолжим. |
| <b>«Солнышко»</b><br><br>Ночь в окошко заглянула (наклоняют голову)<br><br>Наше солнышко уснуло.<br><br>Солнце просыпается – (поднимают вверх руки)<br><br>Деткам улыбается!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>«Котик»</b><br><br>(исходное положение: сидя на корточках)<br><br>Котик, котик просыпайся, на зарядку поднимайся!<br><br>Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись!<br><br>(дети встают, потягиваются, улыбаются)                                                                                                                                                                            |
| <b>«Птичий двор»</b><br><br>Наши уточки с утра: «Кря – кря – кря!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>«Карусели»</b><br><br>Еле – еле, еле – еле завертелись карусели,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Наши гуси у пруда: «Га – га – га!»</p> <p>Наша курочка в окно: «Ко – ко – ко!»</p> <p>А наш Петя – петушок рано – рано по утру,</p> <p>Нам запел: «Ку – кА – ре – ку!»</p>                                                                                                                                                                                                                                      | <p>А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!</p> <p>Тише, тише, не бегите, карусель остановите.</p> <p>Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!</p>                                                                                 |
| <p><b>«Уточка и утята»</b></p> <p>Уточка луговая (ходят с одной ноги на другую)</p> <p>Утят на речку ведёт,</p> <p>Сама плывёт и утятков зовёт:</p> <p>- Подплывайте, детки, ко мне,</p> <p>Будем вместе плыть, рыбёшек ловить.</p>                                                                                                                                                                                | <p><b>«На лужочке»</b></p> <p>Ветер травушку качает,</p> <p>Влево – вправо наклоняет,</p> <p>Вы не бойтесь зайки,</p> <p>Веселитесь на лужайке!</p>                                                                                    |
| <p><b>«Пальчики»</b></p> <p>Вот помощники мои,</p> <p>Их сожми и разожми.</p> <p>Поверни их эдак, так,</p> <p>Помаши слегка вот так.</p> <p>За работу принимайся</p> <p>Ничего не опасайся.</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>«Топотушка»</b></p> <p>Мы топаем ногами,</p> <p>Мы хлопаем руками,</p> <p>Киваем головой.</p> <p>Мы руки поднимаем,</p> <p>Мы руки опускаем,</p> <p>Мы кружимся потом!</p>                                                       |
| <p><b>«Неваляшка гуляет»</b></p> <p>Учим куколку ходить, ножки поднимая,</p> <p>Вот как наши неваляшки весело шагают.</p> <p>А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте!</p> <p>Ну – ка дружно, неваляшки весело шагайте!</p> <p>Неваляшка приседает, и головкою качает,</p> <p>Глазками моргает, по улице шагает.</p> <p>Вот какие неваляшки у ребятки наших,</p> <p>На прогулке вместе с ними весело попляшем!</p> | <p><b>«Поезд»</b></p> <p>Идёт поезд не спеша –</p> <p>Чух-чух-чух-чух!</p> <p>Едет поезд к малышам,</p> <p>Чух-чух-чух-чух!</p> <p>Набирает поезд ход,</p> <p>Чух-чух-чух-чух!</p> <p>И пытит как паровоз,</p> <p>Чух-чух-чух-чух!</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>«Зайка»</b></p> <p>Ну-ка зайка поскачи, поскачи,<br/>Лапкой, лапкой постучи, постучи.<br/>Ты на травку упеди, упеди,<br/>Полежи и отдохни, отдохни!<br/>Отдохнул, теперь вставай,<br/>Прыгать снова начинай!<br/>Быстро к ёлочке беги,<br/>И скорей назад скачи!</p>                                                   | <p style="text-align: center;"><b>«Мороз»</b></p> <p>Я мороза не боюсь,<br/>С ним я крепко подружу<br/>Подойдёт ко мне мороз,<br/>Тронет руку, тронет нос.<br/>Значит надо не зевать,<br/>Прыгать, бегать и играть.</p>                                 |
| <p style="text-align: center;"><b>«Едет весело машина»</b></p> <p>В руки руль скорей берите,<br/>Да моторчик заводите,<br/>Накачаем дружно шины,<br/>Едет весело машина.<br/>Стой машина, стой мотор!<br/>Перед нами светофор,<br/>Загорелся красный свет,<br/>Значит, нам проезда нет.<br/>Зелёный свет для нас горит-<br/>Это значит, путь открыт!</p> | <p style="text-align: center;"><b>«Мыли мылом ушки»</b></p> <p>Мыли мылом ушки (изображают)<br/>Мыли мылом ножки,<br/>Ах, какие ладошки,<br/>Ладушки-ладошки.<br/>Помешали ложкой, (пальцем по ладошке)<br/>Ах, какие ладошки,<br/>Ладушки-ладошки.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>«По грибы»</b></p> <p>Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)<br/>И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)<br/>Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.<br/>По дороге растеряли – (хватаются руками за</p>                                                 | <p style="text-align: center;"><b>«Большой — маленький»</b></p> <p>Сначала буду маленьким,<br/>К коленочкам прижмусь.<br/>Потом я вырасту большим,<br/>До лампы дотянусь.</p>                                                                           |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| голову и качают головой)                                                                                                                          |                                                                                                                                    |
| <p><b>«Большой — маленький»</b></p> <p>Сначала буду маленьким,<br/>К коленочкам прижмусь.<br/>Потом я вырасту большим,<br/>До лампы дотянусь.</p> | <p><b>«Раз-два»</b></p> <p>Мы становимся все выше,<br/>Достаем руками крыши.<br/>Раз-два — поднялись,<br/>Раз-два — руки вниз.</p> |

| <b>Физкультминутки для среднего дошкольного возраста</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Овощи»</b></p> <p>На огород мы побежим – (бегут по кругу)<br/>Что растет там, поглядим.<br/>Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)<br/>Огурцы играют в прятки.<br/>Дождик мой водить начнёт -<br/>Всех заметит, всех польет.<br/>Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)<br/>Надо было брать ведро!<br/>Я уже большою стала —<br/>Для поливки лейки мало.<br/>И зеленая стрела – (встают на носки)<br/>Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)<br/>Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).<br/>Смотрит с грядки грустно-грустно –</p> | <p><b>«Будем прыгать и скакать!»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять!<br/>Будем прыгать и скакать! (прыжки на месте)<br/>Наклонился правый бок (наклоны туловища влево-вправо)<br/>Раз, два, три.<br/>Наклонился левый бок.<br/>Раз, два, три.<br/>А сейчас поднимем ручки (руки вверх)<br/>И дотянемся до тучки.<br/>Сядем на дорожку, (присели на пол)<br/>Разомнем мы ножки.<br/>Согнем правую ножку, (сгибаем ноги в колене)<br/>Раз, два, три!<br/>Согнем левую ножку,<br/>Раз, два, три.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(приседают)</p> <p>Белоснежная капуста, целый месяц солнце грело,<br/>А она не загорела.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ноги высоко подняли (подняли ноги вверх)</p> <p>И немного подержали.</p> <p>Головою покачали (движения головой)</p> <p>И все дружно вместе встали (встали)</p>                                                                                                            |
| <p><b>«По ровненькой дорожке»</b></p> <p>По ровненькой дорожке, (дети идут шагом)</p> <p>По ровненькой дорожке</p> <p>Шагают наши ножки,</p> <p>Раз-два, раз-два,</p> <p>По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах)</p> <p>По камешкам, по камешкам.</p> <p>В яму — бух! (приседают на корточки)</p>                                                                                      | <p><b>«Клен»</b></p> <p>Ветер тихо клен качает,<br/>Влево, вправо наклоняет.</p> <p>Раз — наклон</p> <p>И два наклон.</p> <p>Зашумел листвою клен.</p>                                                                                                                       |
| <p><b>«Много мебели в квартире»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши)</p> <p>Много мебели в квартире (прыгают на месте)</p> <p>В шкаф повесим мы рубашку, (делают повороты вправо-влево)</p> <p>А в буфет поставим чашку (поднимают руки вверх и потягиваются)</p> <p>Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)</p> <p>Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают на корточки)</p> | <p><b>«Едем-едем мы домой»</b></p> <p>Едем-едем мы домой<br/>(движения, имитирующие поворот руля)</p> <p>На машине легковой</p> <p>Въехали на горку: хлоп,<br/>(руки вверх, хлопок над головой)</p> <p>Колесо спустилось: стоп –<br/>(руки через стороны вниз, присесть)</p> |
| <p><b>«Самолеты»</b></p> <p>Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)</p> <p>Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)</p> <p>На полянку тихо сели, (присесть, руки к</p>                                                                                                                                                                | <p><b>«Автобус»</b></p> <p>Мы в автобус дружно сели (приседают на корточки)</p> <p>И в окошко посмотрели (делают повороты головой вправо, влево)</p> <p>Наш шофер педаль нажал (одной ногой</p>                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коленям)</p> <p>Да и снова полетели. (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у")</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>нажимают на воображаемую педаль)</p> <p>И автобус побежал (бегут по кругу, в руках «руль»)</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>«Мороз Красный нос»</b></p> <p>Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)</p> <p>Мы тебя все знаем.</p> <p>И тебя, Дед Мороз, (руки на поясе, наклоны туловища вперед)</p> <p>Радостно встречаем.</p> <p>Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)</p> <p>Песню запеваем.</p> <p>И тебя в хоровод (приседания)</p> <p>К детям приглашаем.</p> <p>Ой, Мороз Красный нос, (хлопки в ладоши)</p> <p>Бей сильнее в ладоши!</p> <p>А у нас веселей (прыжки на месте)</p> <p>Затанцуют ножки.</p> | <p><b>«На параде»</b></p> <p>Как солдаты на параде, (ходьба на месте)</p> <p>Мы шагаем ряд за рядом,</p> <p>Левой - раз, правой - раз,</p> <p>Посмотрите все на нас.</p> <p>Все захлопали в ладошки (хлопки руками)</p> <p>Дружно, веселей!</p> <p>Застучали наши ножки (прыжки на месте)</p> <p>Громче и быстрее!</p>                                     |
| <p><b>«Космонавт»</b></p> <p>В небе ясном солнце светит, (потягивания — руки вверх)</p> <p>Космонавт летит в ракете.</p> <p>А внизу леса, поля (низкий наклон вперёд)</p> <p>Расстилается земля. (руки разводятся в стороны)</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>«Наши алые цветки»</b></p> <p>Наши алые цветки (плавно поднимаем руки вверх)</p> <p>Распускают лепестки.</p> <p>Ветерок чуть дышит, (качание руками влево-вправо)</p> <p>Лепестки колыхет.</p> <p>Наши алые цветки (присели, спрятались)</p> <p>Закрывают лепестки,</p> <p>Головой качают, (движения головой влево-вправо)</p> <p>Тихо засыпают.</p> |

### «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:

(наклоны вперёд, движение рука имитирующие полоскание)

Сами в тазике стираем

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко

(потягивания — руки в стороны)

Для одежды три верёвки.

Светит солнышко-ромашка,

(потягивания - руки вверх)

Скоро высохнут рубашки.

### «Пришла Весна»

Улыбаются все люди (дети поднимают руки над головой)

Весна, весна, весна (ритмично хлопают в ладоши)

Она везде, она повсюду

Красна, красна, красна (делают ритмичные повороты туловища)

По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет (ритмично шагают на месте)

На солнышке скорей погреться (взмахивают обеими руками к себе)

Зовет, зовет, зовет.

### «Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге (повороты влево и вправо)

Потянулся он со сна: (потягивания — руки вверх)

К нам опять пришла весна.

Головой медведь крутил (вращения головой)

Наклонился взад-вперёд, (наклоны вперёд-назад)

Вот он по лесу идёт (ходьба на месте)

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

### «Наша елка»

Наша елка велика, (делают круговые движения руками)

Наша елка высока, (встают на носки, подняв руки вверх)

Выше мамы, выше папы, (приседают, руки вперед, и встают на носки)

Достает до потолка (тянутся вверх)

Будем весело плясать, (выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)

Будем песни распевать

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Наконец медведь наелся</p> <p>И на брёвнышке уселся (дети садятся)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>«Веселые зайчата»</b></p> <p>Ну-ка, дружно все присели (стоя по кругу, приседают на корточки)</p> <p>Друг на друга поглядели (глядят друг на друга)</p> <p>И похлопали в ладошки: (хлопают в ладоши)</p> <p>Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.</p> <p>Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову, словно ушки)</p> <p>Пляшут весело там ушки.</p> <p>Раз подскок, два подскок (прыгают на месте)</p> <p>Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную)</p> | <p><b>«Обезьянки»</b></p> <p>Рано утром на полянке (хлопаем в ладоши)</p> <p>Так резвятся обезьянки:</p> <p>Правой ножкой топ, топ! (топают ногами)</p> <p>Левой ножкой топ, топ!</p> <p>Руки вверх, вверх, вверх! (встаем на носочки и тянемся вверх)</p> <p>Кто поднимет выше всех? (тянемся вверх)</p> |

| <b>Физкультминутки для старшего дошкольного возраста</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Детский сад»</b></p> <p>Детский сад, детский сад,</p> <p>Он всегда ребятам рад (хлопки на каждое слово)</p> <p>Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)</p> <p>И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)</p> <p>И игрушки за собой убирать (руки движутся вправо-влево)</p> <p>Буду бойко танцевать (приседание)</p> <p>И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)</p> | <p><b>«Попрыгай!»</b></p> <p>На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.</p> <p>Левой ножкой — прыг, прыг.</p> <p>Правой ножкой — прыг, прыг.</p> <p>Мы попрыгаем на двух:</p> <p>Ух, ух, ух, ух!</p> <p>Влево мы попрыгаем,</p> <p>Вправо мы попрыгаем.</p> <p>Мы вперед пойдём</p> <p>И назад отойдём!</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Буду песни каждый день напевать (руки сложить "замком" перед собой)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>«Пирамидка»</b></p> <p>Вот большая пирамидка (потянуться вверх)</p> <p>И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)</p> <p>Мягкий мишка косолапый</p> <p>(шаги на месте, на внешней стороне стопы)</p> <p>Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)</p> <p>Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)</p> <p>Начинают все играть (изобразить любое движение)</p>                                                       | <p><b>«Фрукты»</b></p> <p>Будем мы варить компот (маршировать на месте)</p> <p>Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")</p> <p>Будем яблоки крошить,</p> <p>Грушу будем мы рубить,</p> <p>Отожмем лимонный сок,</p> <p>Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)</p> <p>Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)</p> <p>Угостим честной народ (хлопать в ладоши)</p>                                                 |
| <p><b>«О левой и правой руке»</b></p> <p>Смотрите-ка, вот две руки:</p> <p>Правая и левая!</p> <p>(вытягиваем руки вперед, показывая)</p> <p>Они в ладоши могут бить –</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>(хлопаем в ладоши)</p> <p>Они мне могут нос зажать –</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)</p> <p>Ладонь могут рот прикрыть -</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>(прикрываем рот той и другой)</p> | <p><b>«Яблоко»</b></p> <p>Вот так яблоко! (встали)</p> <p>Оно (руки в стороны)</p> <p>Соку сладкого полно (руки на пояс)</p> <p>Руку протяните, (протянули руки вперед)</p> <p>Яблоко сорвите (руки вверх)</p> <p>Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)</p> <p>Трудно яблоко достать (подтянулись)</p> <p>Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)</p> <p>И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)</p> <p>Вот так яблоко! (встали)</p> <p>Оно (руки в стороны)</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дорогу могут показать –</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>(показываем направление то правой, то левой рукой)</p> <p>И с правою, и с левою!</p> <p>(дружеское рукопожатие)</p> <p>И могут ласковыми быть</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>Обнимут вас, ко мне прижмут –</p> <p>И правая, и левая!</p> <p>(обхватываем себя руками – “обнимаем”)</p>                                                                                  | <p>Соку сладкого полно (руки на пояс)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>«За малиной»</b></p> <p>За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.</p> <p>(дети водят хоровод, взявшись за руки)</p> <p>Спелых ягод наберем, наберем.</p> <p>(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)</p> <p>Солнышко высоко (встают лицом в круг, тянутся руками вверх)</p> <p>А в лесу тропинка (наклоняются и пытаются достать пол)</p> <p>Сладкая ты моя, (идут по кругу, взявшись за руки)</p> <p>Ягодка-малинка.</p> | <p><b>«Один, два, три, четыре, пять»</b></p> <p>Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,</p> <p>Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,</p> <p>Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.</p> <p>А в лесу растёт черника</p> <p>А в лесу растёт черника,</p> <p>Земляника, голубика.</p> <p>Чтобы ягоду сорвать,</p> <p>Надо глубже приседать (приседания)</p> <p>Нагулялся я в лесу.</p> <p>Корзинку с ягодой несу (ходьба на месте)</p> |
| <p><b>«Магазин»</b></p> <p>В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)</p> <p>Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>«Овощи»</b></p> <p>В огород пойдем, (шаги на месте)</p> <p>Урожай соберем.</p> <p>Мы моркови натаскаем («таскают»)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)</p> <p>Чуть до дома донесли (приседают)</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>И картошки накопаяем («копают»)</p> <p>Срежем мы кочан капусты, («срезают»)</p> <p>Круглый, сочный, очень вкусный,<br/>(показывают круг руками три раза)</p> <p>Щавеля нарвем немножко («рвут»)</p> <p>И вернемся по дорожке (шаги на месте)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>«По ягоды»</b></p> <p>Мы шли-шли-шли (маршируют по кругу, держа руки на поясе)</p> <p>Много клюквы нашли (наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (опять идут по кругу)</p> <p>Мы опять идем искать.</p> <p>(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)</p> | <p><b>«Матрешки»</b></p> <p>Хлопают в ладошки (хлопать в ладоши перед собой)</p> <p>Дружные матрешки (повторить хлопки еще раз)</p> <p>На ногах сапожки,<br/>(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. П.)</p> <p>Топают матрешки.</p> <p>Влево, вправо наклонись, (наклоны вправо – влево)</p> <p>Всем знакомым поклонись.</p> <p>(наклон головы вперед с поворотом туловища)</p> <p>Девчонки озорные, (наклоны головы вправо-влево)</p> <p>Матрешки расписные.</p> <p>(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)</p> <p>В сарафанах наших пестрых<br/>(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)</p> <p>Вы похожи словно сестры.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Ладушки, ладушки, (хлопок в ладоши перед собой)</p> <p>Веселые матрешки. (хлопок по парте, повторить еще раз)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>«Посуда»</b></p> <p>Вот большой стеклянный чайник (дети надули животик)</p> <p>Очень важный, как начальник.</p> <p>(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)</p> <p>Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс)</p> <p>Очень крупные, бедняжки.</p> <p>Вот фарфоровые блюдца, (кружатся, «рисую» руками круг)</p> <p>Только стукни — разобьются.</p> <p>Вот серебряные ложки, (потянулись, сомкнули руки над головой)</p> <p>Голова на тонкой ножке.</p> <p>Вот пластмассовый поднос (легли, вытянулись)</p> <p>Он посуду нам принес.</p> | <p><b>«Магазин»</b></p> <p>Мы приходим в магазин, (ходьба на месте)</p> <p>Без лукошек и корзин,</p> <p>(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)</p> <p>Чтобы хлеб купить, батон,</p> <p>(загибают пальцы правой и левой руки)</p> <p>Колбасу и макарон,</p> <p>Сыр, зефир и пастилу,</p> <p>Шоколад и пахлаву,</p> <p>Молоко, кефир, сметану,</p> <p>Кофе, чай и два банана.</p> <p>Нам продал их продавец,</p> <p>(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)</p> <p>Всё купили, наконец (рукопожатие)</p> |
| <p><b>«Мойдодыр»</b></p> <p>Вот заходит Мойдодыр, (ходьба на месте)</p> <p>У меня с ним только мир (сжимают одну ладонь другой)</p> <p>Рубашка чистая висит (руки поднять вперёд и опустить вниз)</p> <p>И майка впереди зашита.</p> <p>(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>«Зима»</b></p> <p>Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков)</p> <p>По сугробам мы шагаем, мы шагаем.</p> <p>(шагаем, высоко поднимая колени)</p> <p>И на лыжах мы бежим, мы бежим.</p> <p>(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</p> <p>На коньках по льду скользим, мы скользим.</p>                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Он пальцем больше не грозит,<br/>(грозят пальцем, повороты головой в стороны)</p> <p>Что пальто на месте не висит.<br/>(руки поднимают вверх и опускают вниз)</p> <p>Шорты, брюки и халат (загибают по очереди пальцы)</p> <p>В шкафу на вешалке висят (поднимают руки и опускают вниз)</p> <p>Сарафан, костюм, жилет – (поочередно загибают пальцы)</p> <p>Чище в гардеробе нет.<br/>(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)</p>                                                                                                                         | <p>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</p> <p>И снегурку лепим мы, лепим мы<br/>(соответствующие движения)</p> <p>Гостью-зиму любим мы, любим мы.<br/>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>«Снеговик»</b></p> <p>Давай, дружок, смелей, дружок,<br/>(идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)</p> <p>Кати по снегу свой снежок.<br/>Он превратится в толстый ком,<br/>(«рисуют» руками большой круг)</p> <p>И станет ком снеговиком.<br/>(«рисуют» снеговика из трех комков)</p> <p>Его улыбка так светла!<br/>(широко улыбаются)</p> <p>Два глаза, шляпа, нос, метла.<br/>(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)</p> <p>Но солнце припечет слегка —</p> | <p><b>«Новогодний праздник»</b></p> <p>Наша елка велика<br/>(круговое движение руками,</p> <p>Наша елка высока<br/>(вставать на носочки,</p> <p>Выше мамы, выше папы<br/>(присесть и встать на носки,</p> <p>Достает до потолка<br/>(потянуться).</p> <p>Будем весело плясать. Эх, эх, эх!</p> <p>Будем песни распевать. Ля-ля-ля!</p> <p>Чтобы елка захотела<br/>В гости к нам прийти опять!</p> <p>(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(медленно приседают)</p> <p>Увы! — и нет снеговика.</p> <p>(разводят руками, пожимают плечами)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>«Вороны»</b></p> <p>Вот под елочкой зеленой</p> <p>(встать)</p> <p>Скачут весело вороны:</p> <p>(попрыгать)</p> <p>Кар-кар-кар!</p> <p>(хлопать над головой в ладоши)</p> <p>Целый день они кричали,</p> <p>(повороты туловища влево-вправо)</p> <p>Спать ребятам не давали:</p> <p>(наклоны туловища влево-вправо)</p> <p>Кар-кар-кар! (громко)</p> <p>(хлопать над головой в ладоши)</p> <p>Только к ночи умолкают</p> <p>(махать руками как крыльями)</p> <p>И все вместе засыпают:</p> <p>(сесть на корточки, руки под щеку — заснуть)</p> <p>Кар-кар-кар! (тихо) (хлопать над головой в ладоши)</p> | <p><b>«Дикие животные»</b></p> <p>Встанем, надо отдохнуть,</p> <p>Наши пальчики встряхнуть.</p> <p>Поднимайтесь, ручки, вверх,</p> <p>Шевелитесь, пальчики, —</p> <p>Так шевелят ушками</p> <p>Серенькие зайчики.</p> <p>Крадемся тихо на носочках,</p> <p>Как лисы бродят по лесочку.</p> <p>Волк озирается кругом,</p> <p>И мы головки повернем.</p> <p>Теперь садимся тише, тише —</p> <p>Притихнем, словно в норках мыши.</p> |
| <p><b>«Белочка»</b></p> <p>Физзарядкой белочке не лень</p> <p>Заниматься целый день.</p> <p>С одной ветки, прыгнув влево,</p> <p>На сучке она присела.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>«Теплоход»</b></p> <p>От зеленого причала</p> <p>Оттолкнулся пароход.</p> <p>Раз — два, раз — два</p> <p>Он назад шагнул сначала</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Вправо прыгнула потом,<br/>Покружилась над дуплом.<br/>Влево – вправо целый день<br/>Прыгать белочке не лень.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Раз – два, раз – два<br/>А потом шагнул вперед,<br/>Раз – два, раз – два.<br/>И поплыл, поплыл по речке,<br/>Набирая полный ход.</p>                                                                                                                                                                 |
| <p><b>«Мебель»</b></p> <p>На кровати можно спать,<br/>(руки согнуть в локтях, соединив ладоши,<br/>поднести их к правому уху)<br/>Стулья, стол – переставлять.<br/>(руки согнуть в локтях, выдвинув руки<br/>вперёд, сжав пальцы в кулаки)<br/>В шкаф я книги буду ставить,<br/>(поочерёдно поднимать руки вверх и<br/>опускать их вниз)<br/>Кресла буду застилать.<br/>(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд,<br/>развернув ладони вверх)<br/>С полки буду пыль стирать,<br/>(правой рукой выполнять движения слева<br/>направо, руки перед грудью)<br/>Тумбу – в чистоте держать.<br/>(левой рукой выполнять движения слева<br/>направо, руки на уровне груди)<br/>И скажу вам без прикрас,<br/>(две руки согнуть в локтях, вытянуть их<br/>вперёд, подняв)<br/>Эта мебель – просто класс!<br/>(большие пальцы вверх)</p> | <p><b>«Самолет»</b></p> <p>Руки ставим все вразлет:<br/>Появился самолет.<br/>Мах крылом туда-сюда,<br/>Делай «раз» и делай «два».<br/>Раз – два! Раз – два!<br/>Руки в стороны держите,<br/>Друг на друга посмотрите,<br/>Раз – два! Раз – два!<br/>Опустили руки вниз,<br/>И на место все садись.</p> |
| <p><b>Физкультминутки для детей подготовительной группы</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Стойкий оловянный солдатик»</b></p> <p>Наклонитесь все вперед,<br/>А потом наоборот.</p> <p>Влево, вправо наклонитесь,<br/>Наклоняйтесь, не ленитесь!</p> <p>На одной ноге постой-ка,<br/>Будто ты солдатик стойкий.</p> <p>Руки ты прижми к груди,<br/>Да смотри, не упади!</p> <p>Руки вверх, руки в бок,<br/>И на месте- скок, скок, скок!</p> <p>Носом вдох, а выдох ртом.<br/>Дышим глубже, а потом...</p> <p>Марш на место не спеша.</p> | <p><b>«Гусак-физкультурник»</b></p> <p>Наш гусак встает на зорьке,<br/>(дети потягиваются, руки за голову)</p> <p>Он к реке сбегает с горки.</p> <p>Он гусиную зарядку (маршируют)<br/>Любит делать по порядку.</p> <p>Для начала — бег на месте, (бегут на месте)</p> <p>Крылья врозь, а лапки вместе.<br/>(разводят руки в стороны)</p> <p>Упражнения для шеи,<br/>(движения головой вниз, вперед, назад)</p> <p>Чтоб росла еще длиннее,<br/>Тренировка для хвоста, (приседают)</p> <p>А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)</p> <p>Он плывет на середину,<br/>(плавно раздвигает руки)</p> <p>Чистит лапки, моет спину.<br/>(отводят руки за спину)</p> <p>Крикнул селезень: кряк — кряк!</p> <p>Физкультурник наш гусак!</p> |
| <p><b>«Медведь»</b></p> <p>Медведь весной проснулся (далее движения по тексту,<br/>Потянулся, улыбнулся,<br/>Повертелся, огляделся,<br/>Почесался, причесался.<br/>Наклонился,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>«Аист»</b></p> <p>Аист, аист длинноногий,<br/>Покажи домой дорогу.</p> <p>Аист отвечает:</p> <p>Топай правой ногой,<br/>Топай левой ногой<br/>Снова – правой ногой,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Водой из ручья умылся</p> <p>(тянутся вверх на носках, руки в стороны, далее движения по тексту)</p> <p>Нарядился</p> <p>И пошел по лесу</p> <p>Куролесить.</p> <p>Берегись, лесной народ,</p> <p>Зверь голодный идет! (ходьба по-медвежьи.)</p>                                                           | <p>Снова – левою ногой.</p> <p>После – правую ногой,</p> <p>После – левою ногой.</p> <p>Вот тогда придешь домой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>«Ракета»</b></p> <p>А сейчас мы с вами, дети,</p> <p>Улетаем на ракете.</p> <p>На носки приподнимись,</p> <p>А потом руки вниз.</p> <p>Раз, два,</p> <p>(стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)</p> <p>Три, четыре –</p> <p>(основная стойка)</p> <p>Вот летит ракета ввысь!</p> | <p><b>«Луна»</b></p> <p>В небе плавает луна (плавные покачивания влево и вправо)</p> <p>В облака зашла она.</p> <p>Один, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши)</p> <p>Можем мы луну достать (руки вверх)</p> <p>Шесть, семь, восемь, девять, десять (хлопки над головой)</p> <p>И пониже перевесить (руки вниз)</p> <p>Десять, девять, восемь, семь (ходьба на месте)</p> <p>Чтоб луна светила всем (дети тихо садятся)</p> |
| <p><b>«Мартышки»</b></p> <p>(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)</p> <p>Мы - веселые мартышки,</p> <p>Мы играем громко слишком.</p> <p>Все ногами топаем,</p> <p>Все руками хлопаем,</p> <p>Надуваем щечки,</p>                                                                           | <p><b>«Слон»</b></p> <p>В зоопарке ходит слон,</p> <p>Уши, хобот, серый он.</p> <p>(наклоны головы в стороны)</p> <p>Головой своей кивает,</p> <p>(наклоны головы вперед)</p> <p>Будто в гости приглашает.</p> <p>(голову прямо)</p>                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Скачем на носочках.</p> <p>Дружно прыгнем к потолку,</p> <p>Пальчик поднесем к виску</p> <p>И друг другу даже</p> <p>Язычки покажем!</p> <p>Шире рот откроем,</p> <p>Гримасы все состроим.</p> <p>Как скажу я слово три,</p> <p>Все с гримасами замри.</p> <p>Раз, два, три!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Раз, два, три — вперёд наклон,</p> <p>Раз, два, три — теперь назад.</p> <p>(наклоны вперёд, назад)</p> <p>Головой качает слон —</p> <p>Он зарядку делать рад.</p> <p>(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)</p> <p>Хоть зарядка коротка,</p> <p>Отдохнули мы слегка.</p> <p>(дети садятся)</p>                                                                                                    |
| <p><b>«Профессии»</b></p> <p>Я – шофёр, помыл машину</p> <p>Сел за руль, расправил спину.</p> <p>Загудел мотор и шины</p> <p>Зашуршали у машины (имитация вождения автомобиля)</p> <p>Подметает дворник двор</p> <p>Убирает дворник сор (подметание)</p> <p>Наш охранник на посту</p> <p>Смело смотрит в темноту (повороты, приставив ладони к глазам)</p> <p>А сапожник сапоги</p> <p>Для любой сошьёт ноги.</p> <p>К сапогам прибьёт подковки</p> <p>И пляши без остановки (шитьё, прибивание молотком, пляска)</p> <p>Наши лётчики – пилоты</p> <p>Приготовились к полёту (руки в стороны,</p> | <p><b>«Лето»</b></p> <p>На лугу растут цветы</p> <p>Небывалой красоты (потягивания — руки в стороны)</p> <p>К солнцу тянутся цветы.</p> <p>С ними потянись и ты (потягивания — руки вверх)</p> <p>Ветер дует иногда,</p> <p>Только это не беда (дети машут руками, изображая ветер)</p> <p>Наклоняются цветочки,</p> <p>Опускают лепесточки (наклоны)</p> <p>А потом опять встают</p> <p>И по-прежнему цветут.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>наклоны корпуса)</p> <p>А портной сошьёт для нас</p> <p>Брюки – просто высший класс (имитация шитья)</p> <p>Я - маляр, шагаю к вам</p> <p>С кистью и ведром</p> <p>Свежей краской буду сам</p> <p>Красить новый дом (плавные взмахи руками вверх-вниз)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>«Мы в профессии играем»</b></p> <p>Мы в профессии играем,</p> <p>(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)</p> <p>Их с друзьями называем.</p> <p>Врач, учитель, адвокат,</p> <p>(каждый ребёнок делает шаг вперёд)</p> <p>Президент и дипломат,</p> <p>Сторож, дворник, музыкант,</p> <p>Есть у каждого талант.</p> <p>(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)</p> <p>Токарь, швея, продавец,</p> <p>(каждый ребёнок делает шаг вперёд)</p> <p>Менеджер и певец,</p> <p>Колхозник и акушер,</p> <p>Садовод, милиционер,</p> <p>Все профессии нужны,</p> <p>(ходьба по кругу, взявшись за руки)</p> <p>Все профессии важны.</p> | <p><b>«Кузнечики»</b></p> <p>Поднимайте плечики (энергичные движения плечами)</p> <p>Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.</p> <p>Стоп! Сели, Травушку покушали,</p> <p>Тишину послушали, (приседания)</p> <p>Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко,</p> <p>(прыжки на месте)</p> <p>Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж</p> <p>(вращательные движения руками перед собой)</p> <p>К облакам поднялись, И шасси убрались,</p> <p>(поочередное поднятие колен)</p> <p>Вот лес - мы тут. Приготовим парашют,</p> <p>(покачивания руками, разведенными в разные стороны)</p> <p>Толчок, прыжок, Летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)</p> <p>Парашюты все раскрылись, Дети мягко</p> |

|  |                                               |
|--|-----------------------------------------------|
|  | приземлились,<br>(приседание, руки в стороны) |
|--|-----------------------------------------------|