**Картотека физкультминуток для детей 4 – 5 лет**

**по тематическим неделям**

|  |
| --- |
| **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.  | Хлопки на каждое словоПоказ жеста «ку-ку» - спрятатьсяПальцы кистей соприкасаютсяРуки движутся вправо-влевоПриседаниеИмитировать лепку, рисованиеРуки сложить «замком» перед собой |
| **«Девочки и мальчики»**Девочки и мальчики прыгают, как мячикиРучками хлопают Ножками топают Глазками моргают После отдыхают  | После слов выполняют прыжки под музыкуХлопки три раза Топают три разаРитмичное зажмуривание глаз Приседают, руки свободные |
| **Я и мои друзья** |
| **«Дружно встали»**Раз! Два! Три!Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим,Ноги крепкие расставим.Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво,И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек.И направо, и ещё Через левое плечо.  | Руки в стороныПоворот вправоПоворот влевоПоворот вправоПоворот влево |
|  **«Долго, долго»**Долго, долго мы лепили Наши пальцы утомились Пусть немножко отдохнут И опять лепить начнут  Дружно руки разведем  И опять лепить начнем   | Руки сцеплены в замок; круговые вращения рукамиВстряхивание кистями рукПоглаживание каждогоПальчика по очередиРазвели руки в стороныХлопаем в ладоши |
| **Волшебные слова и поступки (культура общения, этикет)** |
| **«Улыбнитесь»**Быстро встаньте, улыбнитесь,Выше, выше потянитесь.Ну-ка плечи распрямите.Поднимите, опустите.Влево, вправо повернулись,Руками коленей коснулись.Сели - встали, сели - всталиИ на месте побежали. | Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения: |
| **«Улыбнись»**Вверх и вниз рывки руками,Будто машем мы флажками.Разминаем наши плечи.Руки движутся навстречу. Руки в боки. Улыбнись.Вправо-влево наклонись. Приседанья начинай.Не спеши, не отставай. А в конце — ходьба на месте,Это всем давно известно.  | Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняютсяНаклоны в стороныПриседания Ходьба на месте. |

|  |
| --- |
| **Какой я? Что я знаю о себе?** |
| **«Мы ногами топ-топ»**Мы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг,Мы плечами чик-чик.Раз — сюда, два - туда,Повернись вокруг себя.Раз — присели, два — привстали,Руки кверху все подняли.Сели - встали, сели - встали,Ванькой-встанькой словно стали. |  |
| **«Головою три кивка»**Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – на место сесть опять.  | ПотянулисьПрогнули спинки, руки на поясеХлопки в ладошиДвижения головойРуки в стороныМахи рукамиПрисели |
| **Кладовая природы. Труд людей осенью** |
|  **«Яблоко»**Вот так яблоко! Оно Соку сладкого полно. Руку протяните, Яблоко сорвите. Стал ветер веточку качать, Трудно яблоко достать. Подпрыгну, руку протяну И быстро яблоко сорву! Вот так яблоко! Оно Соку сладкого полно.  | ВсталиРуки в стороныРуки на поясПротянули руки впередРуки вверхКачаем вверху рукамиПодтянулисьПодпрыгнулиХлопок в ладоши над головойВсталиРуки в стороныРуки на пояс |
| **«На огороде»**Мы стоим на огороде,Удивляемся природе. Вот салат, а здесь укроп.Там морковь у нас растёт. Поработаем с тобой,Сорнякам объявим бой —С корнем будем выдиратьДа пониже приседать. У забора всем на дивоПышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать —Обожглись уже немного. Все полили мы из лейкиИ садимся на скамейки.  |  Потягивания—руки в стороныПравой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот ПриседанияПотягивания — руки в стороныПотягивания — руки вперёдДети садятся |
|  **Домашние животные** |
|  **«Бычок»**Маленький бычок, Желтенький бочок, Ножками ступает, Головой мотает. Где же стадо? Му-у-у Скучно одному-у-у -! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками) | Присели, всталиНаклоны в сторонуТопаемМотаем головойПоворот туловища направо, правую, прямуюруку в сторону, затем налево и левую руку в сторону |
| **«Теленок»**Бу-бу, я рогатый. Бу-бу, я хвостатый. Бу-бу, я ушастый. Бу-бу, очень страшный. Бу-бу, испугаю.Бу-бу, забодаю.  | Делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцевДелают два прыжка, «хвостик» из руки – за спинуДелают два прыжка, «ушки» из ладошек – на головуСделав «рожки» на головеБодаются |
|  **Золотая осень** |
| **«Листочки»**Дождик осенний из туч моросит, Дерево, сбросив листочки, стоит Ветер осенний ветви качает Листья под деревом ветер гоняет.  | Броски расслабленными кистями рукРуки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)Плавно покачивают рукамиПрисаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш…» |
| **«Листики осенние»**Мы листики осенние На ветках мы сидим Дунул ветер – полетели Мы летели, мы летелиИ на землю тихо сели Ветер снова набежал И листочки все поднял Закружились, полетели И на землю снова сели.  | Плавное покачивание рукамиВверху над головойРуки в стороныПрисели Плавное покачивание руками Вверху над головой Кружатся, руки в стороныДети садятся по местам |
| **Жизнь диких животных и птиц осенью** |
| **«Зайчонок»**Я испуганный зайчонок, За мной гонится лиса. Подскажите, что мне делать, Ведь найдет меня она!Прыгни вправо, Прыгни влево, Прыгни, зайчик, ты вперед, За кустом тихонько спрячься, След лиса твой не найдет.  | Произносят текст и изображают испуганного зайчонкаОглядываются назадИзображают испуганных зайчат Прыгают в правую сторону Прыгают в левую сторону Прыгают впередПрисаживаются на корточкиКачают головой |
| **«Белка»**Скачет белка – Прыг да скок!Съела маленький грибок, Орешки закопала И дальше поскакала. | Делают два прыжка вперед на двух ногахПодносят ко рту сложенные ладони рукПрисаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукой.Встают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед |
|  **Родная страна «День народного единства»** |
| **«Столица нашей Родины – Москва»**Ехать очень долго – дня два. С высокой, главной башней, С курантами на ней И с площадью огромной, С названием скромным, Зовётся она Красной И смотрится прекрасно.Музеев там не перечесть, Театры, памятники есть. Поедим в гости мы к друзьям, Чтоб рассказать об этом вам.  | Руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой рукиПоднять указательный и средний пальцы правой руки вверхПодняться на носки, поднятьРуки вверх, потянутьсяРазвести руки в стороны на уровне грудиРуки согнуть в локтях, вытянуть их вперёдСогнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рукЗагнуть левой рукой два пальца правой рукиРуки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы Сжаты в кулакиСогнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх |
| **«В нашей стране горы – высокие»**Реки глубокие,Степи широкие,Леса большие,А мы - ребята вот такие! |  |
|  **Мой дом, мой город** |
| **«Что нам стоит дом построить?»**Не дарите мне игрушек:Зайцев, мишек, безделушек. Мне совсем-совсем не надо,Ни конфет, ни шоколада. Я люблю пилить, строгать,Гвозди ловко забивать. Стану взрослым я когда,Буду строить города!  | Маршируют на местеНаклоняют туловище вправо, влевоПоочерёдно поднимают правую, левую рукиМаршируют с высоким подниманием ног |
| **«Дом»**Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом! Будет жить в нем старый гном.  | Дети выполняют прыжки на местеВстают на носочки и тянутся руками вверхПоказать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головойУказательным жестом вытягивают руки впередПриседают |
|  **Помощники в доме** |
|  «**Вот большой стеклянный чайник»** Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень крупные, бедняжки.Вот фарфоровые блюдца, Только стукни — разобьются.Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке.Вот пластмассовый поднос.Он посуду нам принес. | Дети надули животикОдну руку поставили на пояс, другую изогнулиПрисели, одну руку поставили на поясКружатся, «рисуя» руками кругПотянулись, сомкнули руки над головойЛегли, вытянулись |
| «К нам пришла Федора» Не хозяйка, а умора, Выпачкала всю посуду, А потом кричит: «Не буду!». Кофейник, чайник и стакан, Давно не видывали кран, Сахарница, блюдце, вилка, Ковш, молочник и бутылка, Бокал, маслёнка, самовар,Как будто приняли загар. Блюдо, перечница, солонка Плачут в углу тихонько. Скорей бежим к водице, Чтобы попить, умыться.  | Ходьба на местеРуку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбуПоочерёдно потереть ладонь о ладоньРуки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влевоНаклоны головы в стороныНаклоны головы вперёдНаклоны головы в стороныНаклоны головы вперёд«Вытирают» лицо ладонями в стороныНаклоны головы в стороны«Собирают слёзы» в ладошкуБег на месте«Вытирают» лицо ладонями вверх – вниз |
|  **Семья и семейные традиции «День матери** |
| **«Кто живет у нас в квартире?»**Раз, два, три, четыре  Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять  Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котенка,  Мой сверчок, щегол и я  Вот и вся моя семья.  | Хлопаем в ладошиШагаем на местеПрыжки на местеШагаем на местеХлопаем в ладошиНаклоны туловища влево-вправоПовороты туловища влево-вправоХлопаем в ладоши |
| **«Дружно маме помогаем»**Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем.Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем.Подметаем все кругом и бегом за молоком.Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,Маму крепко обнимаем. | Подражательные движения по тексту |
| **Мир зимней одежды и обуви** |
| **«Сапожки»**Вот они, сапожки. Этот – с левой ножки. Тот – с правой ножки. Если дождичек пойдет, Наденем калошки. | Стоят по кругуВыставляют вперед левую ногуВыставляют вперед правую ногуПрыгают на месте |
| **«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 ногамиРуки перед грудьюПоказывают «маленького братца»Наклон впередВыставить правую ногу на пяткуВыставить правую ногу на пятку |
|  **Зимушка-зима** |
| **«Снежинки»**Закружились, завертелись Белые снежинки.Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки. Чуть затихла злая вьюга Улеглись повсюду. Заблистали, словно жемчуг, Все дивятся чуду.  | Покружиться на местеПоднять рукиПокружиться на носкахОпустить руки, встать прямоПрисесть, руки к полу Встать, руки вперёдРазвести руки в стороны |
| **«С неба падают снежинки»**Как на сказочной картинке.Будем их ловить руками И покажем дома маме.А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги.Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги.Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик.Ну, а мы идём, идём И к себе приходим в дом.  | Дети поднимают руки над головойХватательные движения, словно ловят снежинкиПотягивания руки в стороныХодьба на месте, колени высоко поднимаютсяПрыжки на местеХодьба на местеДети садятся |
|  **Жизнь диких животных и птиц зимой** |
| **«Лесные звери и птицы»** Хоровод, хоровод, Пляшет маленький народ. Танцевать, скакать и прыгатьМы готовы круглый год. Под кустом, по кустомКто-то с рыженьким хвостом. Это рыжая лисичкаПод кусточком лисий дом.  | Выполнение движений по текстуХлопают в ладошиПрыгают на местеПоворачивают туловище влево – вправоНаклоняют туловище вправо – влево |
| **«Встал зайчонок на пенек»**Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз! Шагают все на месте. Два, руками машут вместе. Три! Присели, дружно встали, Все за ушком почесали.  | Встают прямо, руки опускаютМаршируют на местеМашут рукамиПриседают |
|  **Новый год к нам мчится** |
| **«Наша елка велика»** Наша елка высока Выше мамы, выше папы Достает до потолка Будем весело плясать. Эх, эх, эх!Будем песни распевать. Ля-ля-ля!Чтобы елка захотелаВ гости к нам прийти опять! | Круговое движение рукамиВставать на носочкиПрисесть и встать на носкиПотянутьсяПляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс |
| **«Вот под елочкой»**Вот под елочкой зеленойСкачут 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! | ВсталиПрыгаемГромко. Хлопки над головой в ладошиПовороты туловища влево-вправоНаклоны туловища влево-вправоГромко. Хлопки над головой в ладошиМашут руками как крыльямиСадятся на корточки, руки под щеку — засыпают.Тихо. Хлопки над головой в ладоши |
|  **Здравствуй, Дедушка Мороз!** |
| **«Подарки Деда Мороза»**Дед Мороз, Дед Мороз Через дуб перерос. Через дуб перерос,  Прикатил подарков воз: Морозы трескучие, Снега сыпучие, Ветры завьюжные, Метели дружные.   | Пружиня ногами, выполняю повороты корпуса вправо – влевоПротягивая вперед рукиРисуют в воздухе обеими руками большой кругСкрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечамВзмахивают кистями сверху внизКачают руками над головойПостепенно опускают руки вниз, вращая кистями |
| **«Ой. Мороз Красный нос»**Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз,Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос,Песню запеваем И тебя в хороводК детям приглашаем.  | Хлопают в ладошиРуки на поясе, наклоняют туловище вперёдХлопают в ладошиХлопают в ладоши |
|  **Зимние забавы, Друзья спорта** |
| **«Давай, дружок»**Давай, дружок, смелей, дружок!  Кати по снегу свой снежок –Он превратится в толстый ком.   И станет ком снеговиком.            Его улыбка так светла!                 Два глаза, шляпа, нос, метла...     Но солнце припечёт слегка –        Увы! И нет снеговика!                    | Дети лепят воображаемый ком и катят его от себяРисуют в воздухе кругДети рисуют три разные по величине круга снизу вверхПрикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбкуДети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлуДети поднимают руки вверхПоднимают плечи и разводят руки в стороны, за спину |
| **«Зимняя игра»**Посмотри, как блестит, Под ногами хрустит Беленький снежок, Легкий, как пушок. Одевайся живей, Побежим веселей Бегать и играть,И снежки кидать.  | Поднимают руки вверх и плавно качают кистямиТопают ногамиПостепенно опускаются на корточки, показывают как идет снегМашут руками«Надевают» шапочку, шарфикБегут на месте«Лепят и кидают снежок» |
|  |
| **Животные Севера** |
| **«Пингвины»**Идут себе вразвалочку,Ступают вперевалочкуПингвин-папа,Пингвин-мамаИ сынишка пингвинишкаВ черном фраке и манишке. | Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу |
| **«Северная страна»**Где всюду холод, лед и тень, Полгода – ночь, погода – день Из льда здесь люди строят дом, И океан покрыт весь льдом. Зверей здесь ты почти не встретишь, И птиц ты в небе не заметишь. Лишь мишка белый, словно иней Хозяин ледяной пустыни.  | Дети обнимают себя за плечиЛадонями закрываю – открывают глазаПоднимают руки над головой – «крыша»Ладонями показывают льдиныСтавят ладонь козырьком над глазами, руки разводят в стороны Делают махи рукамиПодражают походке медведя |
|  **Дорожная безопасность** |
| **«Пешеходы»**Постовой стоит упрямый Людям машет: Не ходи! Здесь машины едут прямо Пешеход, ты погоди! Посмотрите: улыбнулся Приглашает нас идти Вы, машины, не спешите  |  Ходьба на местеДвижения руками в стороны, вверх, в стороны, внизРуки перед собойРуки в стороныРуки на пояс, улыбкаШагаем на местеХлопки руками |
| **«Едем-едем мы домой»**Едем-едем мы домой На машине легковойВъехали на горку: хлоп, Колесо спустилось: стоп.  | Движения, имитирующие поворот руляРуки вверх, хлопок над головойРуки через стороны вниз, присесть |
|  **Транспорт** |
| **«Автобус»**Мы в автобус дружно сели И в окошко посмотрели Наш шофер педаль нажал И автобус побежал  | Приседают на корточкиДелают повороты головой вправо, влевоОдной ногой нажимают на воображаемую педальБегут по кругу, в руках «руль» |
| **«Теплоход»**От зеленого причала Оттолкнулся теплоход.Он шагнул назад сначала И поплыл, поплыл по речке Набирая полный ход  |  Дети всталиШаг вперёд раз, дваВолнообразное движение рукамиХодьба на месте |
|  **Труд взрослых. Профессии** |
| **«Строители»**Гномы строят новый домДинь-дон, дин-дон,  Гномы строят новый дом, Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом.  Мы к ним в гости придём И подарки принесём.  |  Наклоны из стороны в сторону, руки на поясСтучим кулаком об кулакРуками «красим» сбоку, вверху, внизуМетём метлойШаги на местеРуки вперёд, ладонями вверх |
| **«Шофер»**Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер,Я сам – мотор.Нажимаю на педаль, И машина мчится в даль.  | Бегут по кругу, крутят воображаемый руль Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногойБегут по кругу |
|  **День защитника Отечества** |
| **«Мы солдаты»**Раз-два – аты - баты,Три-четыре – мы солдаты.Маршируем как пехота.Раз-два – повороты.В кабину сели самолёта,Три-четыре – мы пилоты.Вниз – вверх, вниз – вверх,Наши крылья лучше всех.А теперь на кораблях,Мы качаемся в волнах.Сквозь бинокль вдаль посмотрим –Нелегко служить на флоте. |   |
| **«Игра идёт!»**Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.Танкисты и ракетчики, Мы славные разведчики.Мы моряки, подводники, Мы храбрые бойцы.Скоро в Армию пойдём, А пока игра идёт! | Руки в стороны, повороты туловищаНаклоны в стороныПриседанияШагают на месте |
|  **Обитатели морей, рек, океанов** |
| **«Рыбка»**Рыбка плавает в водице,Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла. | Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбкаХлопают в ладошиГрозят пальчикомДелают хватательное движение обеими рукамиРуки над головой, прогибаемся в спинеПриседаемСнова «плывут» |
| **«Пять маленьких рыбок ныряли в реке»** Лежало большое бревно на песке Первая рыбка сказала: нырять здесь легко Вторая сказала: ведь здесь глубоко Третья сказала: мне хочется спать Четвертая стала чуть-чуть замерзать Пятая крикнула: здесь крокодил Плывите скорее, чтоб не проглотил  | Имитация рыб Развести руки в стороныИмитация нырянияГрозят указательным пальцемРуки лодочкой под ухоПотереть кистями плечиРуками имитируют пасть крокодилаУбегают |
|  **Международный женский день** |
| **«Мамам дружно помогаем»**Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираемИ рубашки, и носочкиДля сыночка и для дочки.Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки.Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки. | Наклоны вперёд, движение рука имитирующие полосканиеПотягивания — руки в стороныПотягивания — руки вверх |
| **«Бабушка»**Устала наша бабушка, Присела на порог: «Куда пропал, куда пропал, Куда пропал внучок?»Подумала, поохала,Потом тихонько встала, Пошла вокруг да около Искать внучка сначала. | Стоят в кругуПриседаютБерется за голову, раскачивают из стороны в сторонуВстаютИдут по кругу |
|  **Народная культура и традиции** |
| **«Народная игрушка»**Хлопают в ладошки Дружные матрешки.На ногах сапожки, Топают матрешки.Влево, вправо наклонились, Всем знакомым поклонились. | Хлопают в ладошиПоочерёдно выставляют правую, левую ногуНаклоняют туловище вправо – влево |
| **«Ванька-встанька»**Ванька-встанька, Приседай-ка. Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! | Прыжки на местеПриседанияХлопки в ладоши |
|  **Неделя здоровья** |
| **«Зарядка»**Каждый день мы по утрам делаем зарядку.Очень нравится нам делать по порядку:Весело шагать, Руки поднимать,Приседать и вставать,Прыгать и скакать. |  |
| **«Глазки»**Глазки видят все вокруг,Обведу я ими круг.Глазком видеть все дано-Где окно, а где кино.Обведу я ими круг,Погляжу на мир вокруг. |  |
|  **Театральная неделя** |
| **«Золушка»**Золушка наша умеет работать: Моет посуду, стирает бельё. Старые вещи может заштопать, Всё получается у неё. Вот она пол подметает, так чисто, Вкусно готовит, золу уберёт. Всё может делать она очень быстро. Да! И при этом песни поёт!  | Прыжки«Тарелки» рукамиХлопки за спинойХлопки перед грудьюНаклоныПриседанияПоворот направоПоворот налево |
| **«Теремок»**Наш весёлый теремок: он не низок, не высок. В нём лягушка прыг да прыг, Воробьишка чик – чирик, петушок тянет носок, и зайчишка скок да скок. Мушка крылышками машет, Мышка же с платочком пляшет. Ёж закрыл дверной замок,Сторожит он теремок  | Встать на носки, присестьПрыжкиМахи рукамиХодьба на месте с высоким поднятием коленПрыжки на местеБег на местеДети пляшутХлопки |
|  **Неделя детской книги** |
| **«Карлсон»**Карлсон всех зовет на крышу.На носки всем срочно встать.Выше, выше… Опуститесь,Поклонитесь, улыбнитесь,А теперь, прошу, садитесь.Все движения разминки. Повторяем без запинки! |  |
| **«Буратино»**Буратино потянулся,Раз — нагнулся, Два — нагнулся,Руки в стороны развел,Ключик, видно, не нашел.Чтобы ключик нам достать,Нужно на носочки встать. |  |
|  **Путешествие в космос** |
| **«Ракета»**А  сейчас  мы  с  вами,  дети,Улетаем  на  ракете.На  носки  приподнимись, А  потом  руки  вниз.Раз,  два,Три,  четыре –Вот  летит  ракета  ввысь!  | Стойка  на носках,  руки  вверх, ладоши  образуют «купол  ракеты»Основная  стойка |
| **«Луна»**В небе плавает луна. В облака зашла она.Один, два, три, четыре, пять Можем мы луну достать. Шесть, семь, восемь, девять, десять И пониже перевесить. Десять, девять, восемь, семь Чтоб луна светила всем.  | Плавные покачивания влево и вправоХлопки в ладошиРуки вверхХлопки над головойРуки внизХодьба на местеДети тихо садятся |
|  **Весна красна** |
| **«Пришла Весна»**Улыбаются все люди Весна, весна, весна Она везде, она повсюдуКрасна, красна, красна. По лугу, лесу и полянкеИдет, идет, идет. На солнышке скорей погреться Зовет, зовет, зовет. | Дети поднимают руки над головойРитмично хлопают в ладошиДелают ритмичные повороты туловищаРитмично шагают на местеВзмахивают обеими руками к себе |
| **«Весна, весна, весна!»** Улыбаются все люди. Она везде, она повсюду! Красна, красна, красна По лугу, лесу и поляне. Идет, идет, идет На солнышке скорей погреться. Зовет, зовет, зовет И в ручейке лесном задорном, Звенит – 3 раза, И все живое сразу слышит. Весенний звон – 2 раза,  | Дети говорят улыбаясьПоворотыШагают на месте Руки «рупором»Щелчки пальцамиХлопки |
|  **Животные и птицы весной** |
| **«Медведь весной проснулся»** Потянулся, улыбнулся, Повертелся, огляделся,Почесался, причесался.Наклонился,Водой из ручья умылсяНарядилсяИ пошел по лесуКуролесить.Берегись, лесной народ,Зверь голодный идет!  | Далее движения по текстуХодьба по-медвежьи |
| **«На лугу растут цветы»**На лугу растут цветы Небывалой красоты.К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.Ветер дует иногда, Только это не беда.Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.А потом опять встают.  | Потягивания руки в стороныПотягивания руки вверхМашут руками изображая ветерНаклоныПринять положение правильной осанки |
|  **Праздник весны и труда** |
| **«Мир профессий»**Трактор водит – тракторист, Электричку – машинист,Стены выкрасил – маляр, Доску выстрогал – столяр, В доме свет провел – монтер, В шахте трудится – шахтер, В жаркой кузнеце – кузнец.Кто всё знает – молодец!  | Крутят воображаемый рульРуки на поясе, «пружинка»Имитируют движения покраскиТрут ладошки друг об друга«Фонарики»Топают ногамиПеред собой ударяют кулакамиХлопки |
|  **День победы** |
| **«День Победы»**Майский праздник – день ПобедыОтмечает вся страна. Надевают наши дедыБоевые ордена. Их с утра зовёт дорогаНа торжественный парад, И задумчиво с порогаВслед им бабушки глядят.  | МаршируютПоворачивают туловище вправо – влевоМаршируютПоднимают и опускают плечи |
| **«Мы военные»** Мы станем все военными, Большими, здоровенными.Будем в Армии служить, Будем Родину любить. Сад и дом свой охранять, Будем мир мы защищать!  | Шагают на местеРуки вытянуть вверх, опустить через стороныДвижения повторяютсяНаклон вперёд, смотрим в «бинокль»Шагают на месте |
|  **Опыты и эксперименты** |
| **«Ветер»**Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише.Деревцо всё выше, выше.  | Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются. |
| **«Дождь»**Капля - раз, капля - два,Очень медленно сперва, А потом, потом, потом -Все бегом, бегом, бегом. Стали капли поспевать,Капля каплю догонять. Кап-кап, кап-кап. Зонтики скорей раскроем,От дождя себя укроем.  | Хлопки руками на каждое слово Бег Хлопки руками на каждое слово Свободные движения пальчикамиСоединить руки над головой |
|  **Экологическая тропа** |
| **«На лугу растут цветы»**На лугу растут цветы Небывалой красоты.К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.Ветер дует иногда, Только это не беда.Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.А потом опять встают.  | Потягивания руки в стороныПотягивания руки вверхМашут руками изображают ветерНаклоныПринять положение правильной осанки |
| **«Бабочка»**Бабочка летала,  Над цветком порхала. Села, посидела  И нектар поела. Два своих больших крылаОпустила, подняла. Полетела дальше,  Чтобы мир был краше.  | Медленный бег на носочкахРуки делают взмахи вверх-внизПрисесть, покачать головойВниз – вверхВстать опустить и поднять рукиМедленный бег на носочкахРуки делают взмахи вверх – вниз |
|  **Скоро лето** |
| **«Будем летом мы играть»**Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть,Будем плавать и качаться, Будем прыгать и кататься. Будем бегать, загорать И цветочки собирать.  | Скачут по кругуПлывутПрыгаютБегают по группеНаклоняются |
| **«Дождь»**Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам!Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек.Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят.Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин. | Шагаем на местеПрыжки на местеПрисели, хлопки в ладошиШагаем на месте |