**Картотека физкультминуток по лексическим темам в старшей группе компенсирующей направленности**

Название темы:

**1.**     **ТЕМА: «Сегодня дошколята, а завтра – школьники»**

Я шагаю в первый класс –

*(ходьба на месте)*

Это раз.

Зелена вокруг трава –

*(руки согнуты в локтях, поочерёдно* *разводить руки от себя в стороны)*

Это два.

Ты на форму посмотри –

*(провести тыльной стороны* *ладони от плеча вниз)*

Это три.

А четыре – всё в порядке.

*(движение правой рукой вперёд,* *подняв большой палец вверх)*

Пять – не забыл ничего взять.

(*постучать по бокам руками)*

Шесть – ручки и тетради есть.

*(сгибать правой рукой пальцы* *левой руки)*

Семь – я школьник совсем.

*(правой рукой прикасаемся к* *груди ладонью)*

Восемь – лень отбросим.

*(руки движутся от себя)*

Девять - в лучшее верить.

*(руки поднять вверх, глаза* *поднять вверх)*

Десять – сентябрь отличный

(*руки развести в стороны)*

месяц.

**«Детский сад»**

Солнце скрылось за домами.

Покидаем детский сад.

 Я рассказываю маме

Про себя и про ребят:

 Как мы хором песни пели,

Как играли в чехарду,

Что мы пили, что мы ели,

Что читали в детсаду. *«Солнышко» над головой. Шаги на месте. Показывают на себя, а потом на воображаемую маму. Показываю на себя, а потом на других ребят. Далее движения по тексту.*

**2.**     **ТЕМА: «Моё село»**

**«Моя семья.»**

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья, *(Хлопаем в ладоши.)*

**3.**     **ТЕМА: «Наши добрые дела»**

**\*     \*     \***

Дружно помогаем маме.

Мы бельё полощем сами.

 Потянулись, наклонились,

 Хорошо мы потрудились. *Наклон вперед, покачивание руками вправо-влево. Встать на носочки, потянуться и выпрямиться.*

**4.**     **ТЕМА: «Мы играем»**

***«Пирамидка»***

Вот большая пирамидка

*(потянуться вверх)*  
И веселый мячик звонкий

*(прыжки на месте)*  
Мягкий мишка косолапый

*(шаги на месте, на внешней стороне стопы)*Все живут в большой коробке

*(показать большой квадрат)*Но когда ложусь я спать

*(руки под щеку, закрыть глаза)*  
Начинают все играть

*(изобразить любое движение)*

***«Мишка»***

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

**5.**     **ТЕМА: «Осень»**

***«Листочки».***

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились – полетели

И на землю тихо сели.

**\*     \*     \***

Дует ветер, дует, дует, задувает

*(махи руками на себя)*

Желтые листочки с дерева срывает

*(кружатся на месте)*

и летят листочки,

Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*

Падают листочки прямо к нам под ножки *(повернувшись вокруг себя на месте, приседают)*.

**6.**     **ТЕМА: «Овощи. Огород»**

**\*   \*    \***

В огород пойдем,

(*шаги на месте*)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

  ( *«таскают»*)

И картошки накопаем.

  (*«копают»)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко

 (*«рвут»)*

И вернемся по дорожке.

  (*шаги на месте)*

**\*     \*     \***

Ах, какой же урожай,

*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.

*(правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону)*

Выкопай картошку с грядки,

*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки* *вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

**7.**     **ТЕМА: «Сад. Фрукты»**

**«Фрукты»**

Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ (*хлопать в ладоши*)

**«Яблоко»**

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

**8.**     **ТЕМА: « Лес. Грибы. Ягоды»**

**«За малиной».**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(*дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем.

(*идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды*)

Солнышко высоко,

(*встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка.

(*наклоняются и пытаются достать пол*)

Сладкая ты моя,

*(идут по кругу, взявшись за руки)*

Ягодка-малинка.

**«По ягоды».**

Мы шли-шли-шли,

*(маршируют по кругу, держа руки на поясе)*

Много клюквы нашли.

*(наклоняются, правой рукой достают носок левой  ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(опять идут по кругу*)

Мы опять идем искать.

*(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)*

Утром дети в лес пошли

*(шаги с высоким подниманием**ног)*

И в лесу грибы нашли

(*размеренное приседание*)*,*

Наклонялись, собирали

(*наклоны вперед*),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*

      \*     \*     \*

Гриша шел-шел-шел,

 (*шаги на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(наклоны вперед)*

Два — грибок.

*(наклоны вперед)*

Три - грибок,

*(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

*(«кладут грибы»)*

**9.**     **ТЕМА: «Одежда»**

**\*   \*    \***

Вот заходит Мойдодыр,

*(ходьба на месте)*

У меня с ним только мир.

*(сжимают одну ладонь другой)*

Рубашка чистая висит

*(руки поднять вперёд и опустить* *вниз)*

И майка впереди зашита.

*(сгибают правую руку в локте и* *имитируют шитьё иголкой)*

Он пальцем больше не грозит,

*(грозят пальцем, повороты головой в стороны)*

Что пальто на месте не висит.

*(руки поднимают вверх и опускают* *вниз)*

Шорты, брюки и халат

*(загибают по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят.

*(поднимают руки и опускают вниз)*

Сарафан, костюм, жилет –

*(поочерёдно загибают пальцы)*

Чище в гардеробе нет.

*(голову поднимают вверх, повороты* *головы в стороны)*

**10.**            **ТЕМА: «Обувь»**

***Речевая подвижная игра «Сапожки».* Импровизация движений:**

Нарядили ножки в новые сапожки,

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,

В грязь не заходите, сапожки не рвите.

**\*     \*     \***

Мы на полки обувь ставим,

*(поднимают поочерёдно руки* *вверх)*

А потом её считаем:

*(сгибают пальцы по порядку)*

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

*(повороты головы в стороны)*

Посчитай, скажи ответ,

*(руки согнуты в локтях, руки* *перед грудью, пальцы раздвинуты)*

Знаешь, сколько или нет?

*(спрятать руки за спину, поворачивать* *голову в стороны)*

**11. ТЕМА: «Игрушки»**

***«Матрешки»***

Хлопают в ладошки

(х*лопать в ладоши перед собой)*

Дружные матрешки.

*(повторить хлопки еще раз)*

На ногах сапожки,

*(правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.)*

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,

*(наклоны вправо – влево)*

Всем знакомым поклонись.

*(наклон головы вперед с поворотом туловища)*

Девчонки озорные,

*(наклоны головы вправо-влево)*

Матрешки расписные.

*(наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула)*

В сарафанах наших пестрых

*(повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз)*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

*(хлопок в ладоши перед собой)*

Веселые матрешки.

*(хлопок по парте, повторить еще раз)*

**12.ТЕМА: «Посуда»**

**\*     \*     \***

Вот большой стеклянный чайник.

*(дети надули животик)*

Очень важный, как начальник.

*(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)*

Вот фарфоровые чашки,

*(присели, одну руку поставили на пояс)*

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

*(кружатся, «рисуя» руками круг)*

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

*(потянулись, сомкнули руки над головой)*

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

*(легли, вытянулись)*

Он посуду нам принес.

      \*     \*     \*

К нам пришла Федора,

(*ходьба на месте)*

Не хозяйка, а умора,

*(руку согнуть в локте, провести* *тыльной стороной ладони по лбу)*

Выпачкала всю посуду,

*(поочерёдно потереть ладонь о* *ладонь)*

А потом кричит: «Не буду!».

*(руки согнуты в локтях, ладони* *вверх, повороты головы вправо-* *влево)*

Кофейник, чайник и стакан,

*(наклоны головы в стороны)*

Давно не видывали кран,

*(наклоны головы вперёд)*

Сахарница, блюдце, вилка,

*(наклоны головы в стороны)*

Ковш, молочник и бутылка,

*(наклоны головы вперёд)*

Бокал, маслёнка, самовар,

Как будто приняли загар.

*(«вытирают» лицо ладонями* *в стороны)*

Блюдо, перечница, солонка

(*наклоны головы в стороны)*

Плачут в углу тихонько.

*(«собирают слёзы» в ладошку)*

Скорей бежим к водице,

*(бег на месте)*

Чтобы попить, умыться.

 (*«вытирают» лицо ладонями* *вверх – вниз)*

**13. ТЕМА: «Зима. Зимующие птицы»**

***«Зима»***

Мы  зимой в снежки играем, мы играем.

*(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

*(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

*(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим.

*(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)*

И снегурку лепим мы, лепим мы.

*(соответствующие движения)*

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

*(развести руки в поклоне и поставить на пояс)*

***«Снеговик»***

Давай, дружок, смелей, дружок,

*(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)*

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

*(«Рисуют» руками большой круг)*

И станет ком снеговиком.

(*«Рисуют» снеговика из трех комков)*

Его улыбка так светла!

*(Широко улыбаются)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)*

Но солнце припечет слегка —

*(Медленно приседают)*

Увы! — и нет снеговика.                *(Разводят руками, пожимают плечами)*

***«Воробушки»***

О чем поют воробушки

(*шагать на месте*)

В последний день зимы?

(*руки в стороны на пояс*)

— Мы выжили!

(*хлопать в ладоши*)

— Мы дожили!

(*прыгать на месте*)

— Мы живы! Живы мы!

(*шагать на месте*)

***«Вороны»***

Вот под елочкой зеленой

(*встать*)

Скачут весело вороны:

(*попрыгать*)

Кар-кар-кар!

(*хлопать над головой в ладоши*)

Целый день они кричали,

(*повороты туловища влево-вправо*)

Спать ребятам не давали:

(*наклоны туловища влево-вправо*)

Кар-кар-кар!

(*Громко*.) (*хлопать над головой в ладоши*)

Только к ночи умолкают

(*махать руками как крыльями*)

И все вместе засыпают:

(*сесть на корточки, руки под щеку — заснуть*)

Кар-кар-кар!    (*Тихо*.) (*хлопать над головой в ладоши*)

**14. ТЕМА: «Домашние животные»**

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

**15. ТЕМА: «Дикие животные зимой»**

***«Дикие животные»***

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

***«Лоси»***

На полянку вышли лоси

*скрестить руки и поднять их над головой (пальцы прямые, раздвинуты)*,

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами,

 (*шагают на месте, высоко поднимая колени)*

А лосенок с рожками;                                           Мама длинными ногами

*(переходят на высокий шаг с «большими рогами»)*;

А лосенок – ножками.

*(повторяют шаги лосенка)*

**\*     \*     \***

Физзарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево – вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

**16. ТЕМА: «Новый год»**

**«Наша елка велика»**

(*круговое движение руками*)*,*

Наша елка высока

(*вставать на носочки*)*,*

Выше мамы, выше папы

(*присесть и встать на носки*)*,*

Достает до потолка

(*потянуться*)*.*

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(*пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс*)

**17. ТЕМА: «Мебель»**

**«Мебель»**

На кровати можно спать,

*(руки согнуть в локтях, соединив* *ладоши, поднести их к* *правому уху)*

Стулья, стол – переставлять.

*(руки согнуть в локтях, выдвинув* *руки вперёд, сжав пальцы* *в кулаки)*

В шкаф я книги буду ставить,

*(поочерёдно поднимать руки* *вверх и опускать их вниз)*

Кресла буду застилать.

*(руки согнуть в локтях, вытянуть* *вперёд, развернув ладони* *вверх)*

С полки буду пыль стирать,

*(правой рукой выполнять движения* *слева направо, руки перед грудью)*

Тумбу – в чистоте держать.

*(левой рукой выполнять движения* *слева направо, руки* *на уровне груди)*

И скажу вам без прикрас,

*( две руки согнуть в локтях,* *вытянуть их вперёд, подняв)*

Эта мебель – просто класс!

*(большие пальцы вверх)*

**18. ТЕМА: «Транспорт»**

***«Самолеты»***

Самолеты загудели

(*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*)*,*

Самолеты полетели

(*руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо*)*,*

На полянку тихо сели

(*присесть, руки к коленям*)*,*

Да и снова полетели.

***«Теплоход»***

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Раз – два, раз – два

Он назад шагнул сначала

Раз – два, раз – два

А потом шагнул вперед,

Раз – два, раз – два.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

***«Самолет»***

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите,

Раз – два! Раз – два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись.

**19. ТЕМА: «Профессии на транспорте»**

**«Шофер»**  
Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль».*  
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*  
Я бы в лётчики пошёл,  
Пусть меня научат.  
Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*  
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*  
«В небеса мотор, вези,     *Бегут, расставив руки.*  
Чтобы птицы пели».

**20. ТЕМА: «Детский сад. Профессии»**

***«Детский сад»***

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад.

(*хлопки на каждое слово*)

Буду в садике играть

(*показ жеста «ку-ку» - спрятаться*)

И конструктор собирать,

(*пальцы кистей соприкасаются*)

И игрушки за собой убирать.

(*руки движутся вправо-влево*)

Буду бойко танцевать

(*приседание*)

И лепить, и рисовать,

(*имитировать лепку, рисование*)

Буду песни каждый день напевать.

(*руки сложить "замком" перед собой*)

**21. ТЕМА: «Профессии швея»**

**\*      \*     \***

Маме подарок я сделать решила.*(руки вверх, наклоны вправо, влево)*

шкатулку с катушками тихо открыла,

Нитки и пяльцы достала я с полки,  *(имитация движений – вдевание нитки в*

вдела зеленую нитку в иголку.             *иголку)*

Мамин наперсток на дочкином пальце -

белую ткань я надела на пяльцы.*(руки вверх, наклоны вправо, влево*

Иголкой виду за стежочком стежочек*(имитация движений – вышивание)*

я вышиваю чудесный цветочек.

В комнату мама войдет, удивится:

-дочка, какая же ты мастерица!*(руки на пояс, наклоны влево, вправо)*

**22. ТЕМА: «Защитники отечества»**

**\*    \*    \***

Мы солдаты, мы солдаты

Бодрым шагом мы идем.

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадешь.

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

**«Стойкий оловянный солдатик»**

Наклонитесь все вперед,

А потом наоборот.

Влево, вправо наклонитесь,

Наклоняйтесь, не ленитесь!

На одной ноге  постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Руки ты прижми к груди,

Да смотри, не упади!

Руки вверх, руки  в  бок,

И на месте- скок, скок, скок!

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом…

Марш на место не спеша.

**23. ТЕМА: «Профессии на стройке»**

**«Маляры**»

Маляры пришли втроем,

Обновили старый дом.

*Шагают на месте. Изображают крышу над головой*

Был облезлый, скучный, голый

 Стал нарядный и веселый.

**« Кем будем**»

Кем мы будем,

Мы не скажем.

А что делали - покажем. *Красят. Изображают крышу над головой. Дети маршируют. Изображают движения разнообразных профессий.*

**24. ТЕМА: «Весна пришла»**

**\*   \*   \***

Медведь весной проснулся (*далее движения по тексту*),

Потянулся, улыбнулся,

Повертелся, огляделся,

Почесался, причесался.

Наклонился,

Водой из ручья умылся

(*тянутся вверх на носках, руки в стороны. Далее движения по тексту*).

Нарядился

И пошел по лесу

Куролесить.

Берегись, лесной народ,

Зверь голодный идет!

(*ходьба по-медвежьи*.)

      \*     \*     \*

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

*(дети говорят улыбаясь).*

Она везде, она повсюду!

*(Красна, красна, красна - повороты).*

По лугу, лесу и поляне.

*(Идет, идет, идет – шагают на месте).*

На солнышке скорей погреться.

*(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).*

И в ручейке лесном задорном,

*(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).*

И все живое сразу слышит.(*Весенний звон – 2 раза, хлопки*).

**25. ТЕМА: «Комнатные растения»**

                \*   \*   \*

**На окне цветок колючий**

*(Показать прямоугольник перед собой)*

**Смотрит за околицу**

*(Сделать «бинокль» из ладошек)*

**Вы его не троньте лучше**

*(погрозить пальчиком)*

**Очень больно колется.**

*(Указать пальчиком ладошку и сморщиться)*

**Не подушка для иголок,**

*(сложение ладошки под щечку)*

**И не ежик, и не елка,**

*(сложить ладошки, растопырить пальцы, «нарисовать» елку перед собой)*

**Но не даст себя в обиду,**

*(Отрицательный жест головой и указательным пальчиком)*

**Потому что весь в иголках.**

*(Уколоть пальчиком ладошку)*

***«Комнатные растения»***

Мы цветочки поливаем,

Землю палочкой взрыхляем.

Вот росточек появился,

Потихоньку распустился.

Пусть цветочки подрастают,

Пусть на радость расцветают,

А мы тряпочки возьмем,

Все подставочки протрем.

К солнцу тянутся листочки,

Будут чистыми горшочки.

**26. ТЕМА: «Рыбы»**

**\*   \*   \***

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

**27. ТЕМА: «Наше село»**

**\*   \*   \***

Если на улице дождик идет,

Если метелица злая метет.

 В доме под крышей укроемся мы

Дождик и снег

Нам тогда не страшны.

**«Мой дом**»

По дороге мы идем

Путь далек, далек мой дом.

Жаркий день, сядем в тень.

Мы под дубом посидим,

Мы под дубом полежим.

Полежим, отдохнем,

Потом дальше мы пойдем. *Взмахи руками перед собой. Взмахи руками из стороны в сторону. Крыша над головой. Шагают на месте. Шагают на месте. Садятся. Ложатся на коврик. Отдыхают. Шагают на месте.*

**28. ТЕМА: «Сельскохозяйственные работы»**

**«Помощники»**

Мы лопатки взяли, *(дети имитируют действия огородников)*

Землю раскопали, Ее мы удобряли,

Все вместе разрыхляли. Грабли в руки взяли,

Грядки разровняли. Семена сажали,

Из лейки поливали. Мы мотыгу взяли

И сорняки убрали. Все под солнышком растет.

Вырос, вырос огород! Урожай.

В огород пойдем, Урожай соберем. *(Шаги на месте.)*

Мы моркови натаскаем (*«Таскают»*.)

И **картошки накопаем**. (*«Копают»*.)

Срежем мы кочан капусты, (*«Срезают»*.)

Круглый, сочный, очень вкусный, (*Показывают круг руками — три раза)*.                                   Щавеля нарвем немножко *«Рвут»*.

И вернемся по дорожке. *(Шаги на месте.)*

**«Трактора»**

Тара – тара – та – ра – ра

 Выезжают трактора

 (*шагают на месте  топающим шагом)*

 Будем землю пахать,

*(имитируют работу плуга)*

Будем рожь засевать,

*(делают разбрасывающие движения руками как будто сеют)*

 Будем рожь молотить,

*(руки  кулачках вращаем перед грудью)*

Малых деток кормить

(*имитируют качание младенца)*

**29. ТЕМА: «Космос»**

**«Ракета».**

А  сейчас  мы  с  вами,  дети,

Улетаем  на  ракете.

На  носки  приподнимись,

А  потом  руки  вниз.

Раз,  два,

(*Стойка  на носках,  руки  вверх, ладоши  образуют «купол  ракеты»)*

Три,  четыре –

(*Основная  стойка*)

Вот  летит  ракета  ввысь!

**\*     \*     \***

Выбираем,    на  чем  летим? – На  ракете!

Одеваем  костюм  космонавта – скафандр,  проверяем  его  герметичность.  Готовим  ракету. *Крылья  у  ракеты: руки  назад, соединяем  лопатки.  Считаем 1-2-3-4-5.*

Полетели.  Считаем  звёзды: *кисти  рук  в  виде  бинокля  прижимаем  к  глазам  и  поворачиваем  голову  налево,  направо.*

Стало  холодно – надо  согреться: *растираем  ладони  и  пальцы  рук,  хлопаем  в  ладоши  5-10  раз.*

Полетели  обратно*. Для  расслабления  выполняем  диафрагмальное  дыхание  3-4  раза.*  Прилетели  на  Землю,  снимаем  с  головы  скафандр,  костюм.

***«Луна»***

В небе плавает луна.

*(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

*(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать.

*(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

*(хлопки над головой)*

И пониже перевесить.

*(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь –

*(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем.

*(дети тихо садятся)*

**30. ТЕМА: «Хлеб»**

**«Замесим тесто»**

Ой, ладошки-ладушки.

 Мы печём оладушки

*/хлопки ладонями/*

Замешиваем тесто,

 А тесту в миске тесно

*/имитируют помешивание по кругу/*

Тесто выпало на стол,

 Тесто шлёпнулось на пол

*/присели/*

Тесто убежало

 Начинай сначала.

*/лёгкий бег на месте/*

**«Мельница»**

За работу жернова,

Зёрна перетрём сперва.

*Повторить 2 раза.*

*Делаем вращательные движения:*

*руки в стороны на уровне плеч,*

*ладонями вниз.*

 Чтобы сделать каравай,

Жернова быстрей вращай

*Вращательные движения*

*кулачками пред грудью.*

Крепче трём зерну бока,

 Получается – мука!

*Скользящие движения*

*ладонь о ладонь, перед собой.*

**31. ТЕМА: «Почта»**

**\*   \*   \***

На скамейку я встаю,

Еле ящик достаю.

 Открываю ящик,

Голубой, блестящий.

Посыпались из ящика

Письма настоящие. *Поднимаются на носочки и тянутся за руками вверх. Открывают. Приседают – встают с вытянутыми вперед руками.*

**32. ТЕМА: «Правила дорожного движения»**

«**Прокатимся»**

На лошадке ехали - *Руки согнуты в локтях перед собой, кулачками*

*удерживают вожжи.*

До угла доехали. *Ноги в полуприседе*.

Сели на машину – *Руки на поясе, присесть*.

Налили бензину, *Имитация наливания бензина из канистры.*

На машине ехали, *Руки полусогнуты в локтях перед собой, ладошки*

*сжаты в кулачки и движутся поочередно вверх-*

*вниз, имитируя управление рулем.*

До реки доехали. *Волнообразные движения руками от центра в*

*стороны.*

Трр! Стоп! Разворот! *Притопнуть ногой, повернуться кругом*.

На реке пароход. *Приставить ладошку к бровям – взгляд вдаль.*

Пароходом ехали, *Пружинящие полуприседания, руками имитируют*

*бинокль.*

До горы доехали. *Руки разводя в стороны – вниз, рисуя контур горы.*

Пароход – не везет! *Пожать плечами, руки в стороны.*

Надо сесть в самолет! *Приглашающий жест*.

Самолет летит, *Прямые руки в стороны, покачивание корпусом*

*влево – вправо.*

В нем мотор гудит: У-у-у-у,

Я лечу, лечу! *Бег с разведенными в стороны руками.*

**33. ТЕМА: «Насекомые»**

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики, (*энергичные движения плечами*)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (*приседания*)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко, (*прыжки на месте*)

Вот мотор включился,

Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж(*вращательные движения руками перед собой*)

К облакам поднялись,

И шасси убрались,(*поочередное поднимание колен*)

Вот лес - мы тут

Приготовим парашют(*покачивания руками, разведенными в разные стороны*)

Толчок, прыжок, Летим, дружок, (*прыжок вверх, руки в стороны*)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

*(приседание, руки в стороны)*

**«Бабочки»**

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

**\*     \*     \***

Чок – чок, каблучок!

*(потопать ногами)*

В танце кружится сверчок.

*(покружиться)*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*(движения руками, как при игре на скрипке)*

Крылья бабочки мелькают –

*(движения руками, как крыльями)*

С муравьем она порхает.

*(покружиться парами)*

Звонко хлопают ладошки!

*(похлопать в ладоши)*

Всё! Устали ножки!

**34. ТЕМА: «Полевые цветы»**

**\*   \*   \***

Спал цветок и вдруг проснулся,

(*встать, руки на поясе*)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(*руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх*)

Взвился вверх и полетел. (*бег*)

**«Вместе по лесу идём»**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(*ходьба на месте*)

Тысяча цветов вокруг!

(*потягивания — руки в стороны*)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево.

(*наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой*)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули.

(*потягивания — руки вверх*)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(*дети садятся*)

      \*     \*     \*

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

(*потягивания — руки в стороны*)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(*потягивания — руки вверх*)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(*дети машут руками, изображая ветер*)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(*наклоны*)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

**35. ТЕМА: «Лето»**

***«Говорит цветку цветок.»***

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок».

*(дети поднимают и опускают руки)*

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой

*(дети шагают на месте, высоко поднимая колени)*

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай

*(вращение головой)*

Стебель наклони слегка-

Вот зарядка для цветка.

*(наклоны)*

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.

*(встряхивание кистями рук)*

Наконец готовы все

День встречать во всей красе

**Используемая литература**