**Тематическая**

**картотека**

**физминуток**



**Младший и средний дошкольный возраст**

**ЗАДАЧИ:**

**Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.**

**Физкультурная минутка** как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Цель проведения физкультурной минутки** - повысить или удер­жать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагруз­ку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти

рабо­тающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыха­ние и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседа­ниях, наклонах, произносить звуки или слова.

**Перспективный план по темам.  
Сентябрь.**

**1 неделя. Тема периода: «Детский сад»**

**Спрячем куклу**

**Спрячем нашу куклу -** (педагог прячет куклу за спину)

**Спрячем куклу Машу -** (все хлопают в ладоши)

**Таня к кукле подойдет -** (называют девочку по имени)

**Таня куколку возьмет -** (девочка идет и берет куклу)

**С куклой нашей Танечка попляшет -** (пляшет в кругу)

**Хлопнем все в ладошки -** (все хлопают и говорят)

**Пусть попляшут ножки.**

**Долго, долго**

**Долго, долго мы лепили** - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.

**Наши пальцы утомились** - (Встряхивание кистями рук)

**Пусть немножко отдохнут** -(Поглаживание каждого)

**И опять лепить начнут** - (пальчика по очереди)

**Дружно руки разведем** -(Развели руки в стороны)

**И опять лепить начнем** - (Хлопаем в ладоши)

**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.

**По грибы**

**Утром дети в лес пошли -** (шагают, высоко поднимая ноги)

**И в лесу грибы нашли –** (размеренно приседают)

**Наклонялись, собирали** – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в

стороны.

**По дороге растеряли** – (хватаются руками за голову и качают головой)

**2 – 3 неделя**. **Тема периода: «Осень пришла»**

**Листочки**

**Мы листики осенние –** (Плавное покачивание руками)

**На ветках мы сидим –** (вверху над головой)

**Дунул ветер – полетели –** (руки в стороны)

**Мы летели, мы летели**

**И на землю тихо сели –** (присели)

**Ветер снова набежал –** (плавное покачивание руками)

**И листочки все поднял – (**вверху над головой)

**Закружились, полетели** – (кружатся, руки в стороны)

**И на землю снова сели. – (**дети садятся по местам)

**Овощи**

**На огород мы побежим** – (Бегут по кругу)

**Что растет там, поглядим**.

**Под листочками на грядке** - (наклоняют туловище вправо, влево)

**Огурцы играют в прятки**.

**Дождик мой водить начнёт -**

**Всех заметит, всех польет.**

**Тыква глянула хитро: (**наклоняют голову вправо-влево)   
**Надо было брать ведро!**

**Я уже большою стала** —  
**Для поливки лейки мало.**

**И зеленая стрела – (**встают на носки)

**Очень быстро подросла** – (поднимая руки вверх)

**Жаль, нельзя взлететь** **стреле – (**крепко держит лук в земле).

**Смотрит с грядки грустно-грустно – (**приседают)  
 **Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,  
 А она не загорела.**

**Компот**

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

**Фруктов нужно много. Вот** – (показать руками – много)

**Будем яблоки крошить – (**имитировать, как крошат)

**Грушу будем мы рубить – (**рубят, отжимают, кладут)

**Отожмем лимонный сок**,

**Слив положим и песок.** **– (**насыпают песок**)**

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

**Угостим честной народ** – (хлопать в ладоши)

**Грибы**

**Гриша шел - шел - шел** – (шагаем на месте)

**Белый гриб нашел.** – (хлопки в ладоши)

**Раз – грибок,** – (наклоны вперед)

**Два - грибок**,

**Три — грибок**,

**Положил их в кузовок** – (шагаем на месте)

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

**4 неделя. Тема периода: «Я и 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)

**Октябрь.**

**1 – 2 неделя.**   **Тема периода:** **«Мой дом, мой город****»**

**Много мебели в квартире**

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

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

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

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

**Чтобы ножки отдохнули**, - (трясут каждой ногой)

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

**3 неделя. Тема периода: Транспорт. Профессии.**

**Самолеты**

**Самолёты загудели,** - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

**Самолёты полетели.** - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

**На полянку тихо сели,** - (присесть, руки к коленям)

**Да и снова полетели.** - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у-у")

**Автобус**

**Мы в автобус дружно сели** - (приседают на корточки)

**И в окошко посмотрели** -(делают повороты головой вправо, влево)

**Наш шофер педаль нажал** -(одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

**И автобус побежал** -(бегут по кругу, в руках «руль»)

**Теплоход**

**От зеленого причала** - (дети встали)

**Оттолкнулся теплоход.**

**Он шагнул назад сначала** - (шаг вперёд. раз, два)

**И поплыл, поплыл по речке** - (волнообразное движение руками)

**Набирая полный ход** - (ходьба на месте)

**Шофер**

**Качу, лечу во весь опор**. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

**Я сам – шофер,**

**Я сам – мотор.**

**Нажимаю на педаль,** – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

**И машина мчится в даль.** **– (**бегут по кругу)

**Строители**

**Гномы строят новый дом**

**Динь-дон, дин-дон,** **-** (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

**Гномы строят новый дом, -** (стучим кулаком об кулак)

**Красят стены, крышу, пол, -** (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

**Прибирают всё кругом.** – (метём метлой)

**Мы к ним в гости придём -** (шаги на месте)

**И подарки принесём. -** (руки вперёд, ладонями вверх)

**4 неделя.**  **Тема периода: «Золотая осень. Красота природы»**

**Ветер тихо клен качает**

**Ветер тихо клен качает, -** (ноги на ширине плеч)

**Вправо, влево наклоняет: -** (руки за голову)

**Раз - наклон и два - наклон, -** (наклоны туловища)

**Зашумел листвою клен.** – (вправо и влево)

**Дружно по лесу гуляем**

**Дружно по лесу гуляем –** (шаги на месте)

**И листочки собираем –** (наклоны вперед)

**Собирать их каждый рад**

**Просто чудный листопад!** – (прыжки на месте, с хлопкамив ладоши)

**Мы дорожки подметаем**

**Мы дорожки подметаем –** (имитация движений)

**Листья в кучи собираем –** (наклониться, имитировать движение)

**Чтоб гуляя, малыши –** (подскоки на месте)

**Веселились от души!**

**Ох, устали, -** (обтереть пот со лба)

**Отдохнем, -** (присесть)

**И домой скорей пойдем. –** (шаги на месте)

**Ноябрь  
  
1 – 2 неделя.**  **Тема периода: « Одежда, головные уборы, обувь»**

**Гномики-прачки**

**Жил-были в домике** – (идут по кругу)

**Маленькие гномики:**

**Токи, Пики, Лики,**

**Чики, Микки.**

**Раз, два, три, четыре, пять,** - (прыгают на месте)

**Стали гномики стирать:** - (наклонившись вперед)

**Токи – рубашки,** - (делают движение напоминающие стирку)

**Пики – платочки,**

**Лики – штанишки,**

**Чики – носочки.**

**Микки умничка был,** - (идут по кругу)

**Всем водичку носил.**

**Сапожки**

**Вот они, сапожки. –** (стоят по кругу)

**Этот – с левой ножки. -** (выставляют вперед левую ногу)

**Тот – с правой ножки. -** (выставляют вперед правую ногу)

**Если дождичек пойдет,** - (прыгают на месте)

**Наденем калошки.**

**Обуваемся**

**Я умею обуваться, -** (топать ногами)

**Если только захочу, -** (руки перед грудью)

**Я и маленького братца -** (показывают "маленького братца")

**Обуваться научу.**

**Вот они, сапожки, - (**наклон вперед)

**Этот с правой ножки, -** (выставить правую ногу на пятку)

**Этот с левой ножки. -** (выставить правую ногу на пятку)

**3 – 4 неделя. Тема периода: «Я расту здоровым»**

**Будем прыгать и скакать!**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Будем прыгать и скакать! -** (прыжки на месте.)

**Наклонился правый бок. -** (наклоны туловища влево-вправо.)

**Раз, два, три.**

**Наклонился левый бок.**

**Раз, два, три.**

**А сейчас поднимем ручки -** (руки вверх.)

**И дотянемся до тучки.**

**Сядем на дорожку,** - (присели на пол.)

**Разомнем мы ножки.**

**Согнем правую ножку,** - (сгибаем ноги в колене.)

**Раз, два, три!**

**Согнем левую ножку,**

**Раз, два, три.**

**Ноги высоко подняли -** (подняли ноги вверх.)

**И немного подержали.**

**Головою покачали -** (движения головой.)  
**И все дружно вместе встали. -** (встали.)  
 **5 неделя. Тема периода: «Осторожно дорога»   
  
Пешеходы**

**Постовой стоит упрямый** - (ходьба на месте).

**Людям машет: Не ходи!** - (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

**Здесь машины едут прямо** - (руки перед собой)

**Пешеход, ты погоди! - (**руки в стороны)

**Посмотрите: улыбнулся** - (руки на пояс, улыбка)

**Приглашает нас идти** - (шагаем на месте)

**Вы, машины, не спешите -** (хлопки руками)

**Пешехода пропустите!** - (прыжки на месте)  
  
**Едем-едем мы домой**

**Едем-едем мы домой** – (движения имитирующие поворот руля)

**На машине легковой**

**Въехали на горку: хлоп**, - (руки вверх, хлопок над головой)

**Колесо спустилось: стоп. -** (руки через стороны вниз, присесть

**Декабрь.**

**1 – 2 неделя.**  **Тема периода: «Зима»  
  
С неба падают снежинки**

**С неба падают снежинки, -** (дети поднимают руки над головой)  
**Как на сказочной картинке.   
Будем их ловить руками- (**хватательные движения, словно ловят снежинки) **И покажем дома маме   
А вокруг лежат сугробы, -** (потягивания — руки в стороны) **Снегом замело дороги.   
Не завязнуть в поле чтобы, -**(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)   
**Поднимаем выше ноги.**   
**Вон лисица в поле скачет, -** (прыжки на месте)  
**Словно мягкий рыжий мячик.  
Ну, а мы идём, идём –** (ходьба на месте)  
**И к себе приходим в дом.** –(дети садятся)

**3 – 5 неделя.**  **Тема периода: «**Ёлка наряжается, праздник приближается»

**Подарки Деда Мороза**

**Дед Мороз, Дед Мороз –** (пружиня ногами, выполняю повороты   
**Через дуб перерос.** корпуса вправо – влево)   
**Через дуб перерос,** **-** (протягивая вперед руки)  
**Прикатил подарков воз: -** (рисуют в воздухе обеими руками большой  
 круг)  
**Морозы трескучие,** - (скрестив руки на груди, похлопывают ладонями  
 по плечам)

**Снега сыпучие, -** (взмахивают кистями сверху вниз)  
**Ветры завьюжные, -** (качают руками над головой)  
**Метели дружные.** – (постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)

**Январь.  
  
1 неделя.**  **Тема периода: «Рождественские каникулы»  
  
Мороз Красный нос**

**Ой, Мороз Красный нос, - (**хлопки в ладоши)  
**Мы тебя все знаем.**  
**И тебя, Дед Мороз**, - (руки на поясе, наклоны туловища вперед)  
**Радостно встречаем.**  
**Ой, Мороз Красный нос,** - (хлопки в ладоши)**Песню запеваем.  
И тебя в хоровод** – (приседания)  
**К детям приглашаем**.  
**Ой, Мороз Красный нос, - (**хлопки в ладоши)  
**Бей сильней в ладоши!  
А у нас веселей** - (прыжки на месте)  
**Затанцуют ножки.**

**Снежинки**

**Закружились, завертелись** – (покружиться на месте)  
**Белые снежинки.**   
**Вверх взлетели белой стаей – (**поднять руки)  
**Легкие пушинки.** – (покружиться на носках)  
**Чуть затихла злая вьюга** – (опустить руки, встать прямо)  
**Улеглись повсюду.** – (присесть, руки к полу)  
**Заблистали, словно жемчуг,** - (встать, руки вперёд)  
**Все дивятся чуду. – (**развести руки в стороны)

**2 неделя.**  **Тема периода: «Вспомним ёлку»**

**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!**

**Я мороза не боюсь**

**Я мороза не боюсь, -** (шагаем на месте.)

**С ним я крепко подружусь. -** (хлопаем в ладоши.)

**Подойдет ко мне мороз, -** (присели.)

**Тронет руку, тронет нос -** (показали руку, нос.)

**Значит, надо не зевать, -** (хлопаем в ладоши.)

**Прыгать, бегать и играть**. - (прыжки на месте.)

**3 неделя.**  **Тема периода: «Домашние животные»**

**Теленок**

**Бу-бу, я рогатый.** – (делают два прыжка, ставят на голове «рожки»  
 из пальцев)

**Бу-бу, я хвостатый.** – (делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)

**Бу-бу, я ушастый.** – (делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)

**Бу-бу, очень страшный.** – (сделав «рожки» на голове)

**Бу-бу, испугаю.**

**Бу-бу, забодаю.** – (бодаются)

**Бычок**

**Маленький бычок**, **-** (присели, встали)

**Желтенький бочок**, - (наклоны в сторону)

**Ножками ступает**, - (топаем)

**Головой мотает. – (**Мотаем головой)

**Где же стадо? Му-у-у – (**поворот туловища направо, правую, прямую   
 руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

**Скучно одному-у-у-! – (**наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

**4 неделя.**  **Тема периода: «Зимние забавы»**

**Зимняя игра**

**Посмотри, как блестит, -** (поднимают руки вверх и плавно качают кистями) **Под ногами хрустит -** (топают ногами) **Беленький снежок, -** (постепенно опускаются на корточки, показывая **Легкий, как пушок.** руками, как идет снег**)  
Одевайся живей, -**  («Надевают» шапочку, шарфик)  
**Побежим веселей** – (бегут на месте)  
**Бегать и играть,  
И снежки кидать. –** («лепят и кидают снежок»)

**Февраль**

**1 – 2 неделя.**  **Тема периода: «Дикие животные»  
  
 Веселые зайчата**

**Ну-ка, дружно все присели,** **-** (стоя по кругу, приседают на корточки)  
**Друг на друга поглядели. –** (глядят друг на друга)  
**И похлопали в ладошки: - (**хлопают в ладоши)  
**Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.  
Что у зайцев на макушке?** **-** (ставят руки на голову, словно ушки)  
**Пляшут весело там ушки.**   
**Раз подскок, два подскок** –(прыгают на месте)  
**Поскакали все в лесок**. – (скачут врассыпную)

**Обезьянки**

**Рано утром на полянке** – (хлопаем в ладоши)  
**Так резвятся обезьянки:  
Правой ножкой топ, топ!** – (топают ногами)  
**Левой ножкой топ, топ!  
Руки вверх, вверх, вверх!** – (встаем на носочки и тянемся вверх)  
**Кто поднимет выше всех?** – (тянемся вверх)

**3 – 4 неделя.**  **Тема периода: «Папин праздник»  
  
На параде**

**Как солдаты на параде, -** (ходьба на месте)  
**Мы шагаем ряд за рядом,**  
**Левой - раз, правой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —** (хлопки руками)  
**Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки** – (прыжки на месте)  
**Громче и быстрей!**

**Космонавт**

**В небе ясном солнце светит, -** (потягивания — руки вверх)  
**Космонавт летит в ракете.  
А внизу леса, поля –** (низкий наклон вперёд)  
**Расстилается земля. –** (руки разводятся в стороны)

**Март.**

**1 – 2 неделя.**  **Тема периода: «Мамин день»  
  
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.**

**Наши алые цветки**

**Наши алые цветки** – (плавно поднимаем руки вверх)  
**Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит, -** (качание руками влево-вправо) **Лепестки колышет.  
Наши алые цветки -** (присели, спрятались)  
**Закрывают лепестки,  
Головой качают, -** (движения головой влево-вправо)  
**Тихо засыпают.**

**3 - 4 неделя.**  **Тема периода: «Весна»**

**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.  
Наконец медведь наелся**) **И на брёвнышке уселся. -** (дети садятся)

**На лугу растут цветы**

**На лугу растут цветы -** (потягивания — руки в стороны) **Небывалой красоты.  
К солнцу тянутся цветы. –** (потягивания — руки вверх) **С ними потянись и ты.  
Ветер дует иногда, -** (дети машут руками изображая ветер) **Только это не беда.   
Наклоняются цветочки,** -(наклоны) **Опускают лепесточки.  
А потом опять встают. –** (принять положение правильной осанки)

**5 неделя.**  **Тема периода: «Птицы»**

**Птички**

**Маленькие птички,** - (машем руками, как крылышками)  
**Птички-невелички,   
По лесу летают,**  
**Песни распевают.**  
**Буйный ветер налетел,** - (руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)  
**Птичек унести хотел.   
Птички спрятались в дупло,** - (приседаем на корточки, закрываем голову руками)  
**Там уютно и тепло.**

**Птички**

**Птички в гнездышке сидят –** (дети садятся на корточки)  
**И по сторонам глядят.** – (поворачивают голову в сторону)  
**Погулять они хотят –** (разлетаются машут руками)  
**И тихонько все летят.**   
**И обратно возвратились.**

**Ворона**

**Вот под елочкой зеленой** - (прыжки на двух ногах)  
**Скачут весело вороны,** - (руки вдоль туловища ладони в стороны)  
**Целый день они летали**   
**И добычу добывали.** – (присесть, имитация добывания корма)  
**Только к ночи умолкают** - (прыжки на двух ногах, руки в стороны)  
**И все вместе засыпают. –** (присесть, имитация сна)

**Ласточки**

**Ласточки летели, -** (бегут по кругу, машут руками)  
**Все люди глядели.** – (изображая полет птиц)  
**Ласточки садились, -** (приседают, руки заводят за спину)  
**Все люди дивились.**  
**Сели, посидели,   
Взвились, полетели.-** (бегут по круг, машут руками)  
**Полетели, полетели,**  
**Песенки запели.**

**Апрель.  
  
1 неделя.**  **Тема периода: «Игрушка. Народная игрушка»  
Матрешки**

**Мы веселые милашки –** (руки на пояс раскачиваться в стороны)  
**Чудо – куклы, неваляшки –** (продолжать раскачиваться)  
**Мы танцуем и поем** – (приседание)  
**Очень весело живем**. – (прыжки на месте)

**Ванька-встанька**

**Ванька-встанька, -** (прыжки на месте)  
**Приседай-ка.** – (приседания)  
**Непослушный ты какой!** – (хлопки в ладоши)  
**Нам не справиться с тобой!**

**Кукла**

**Поднимает кукла руки,** - (поднимать и опускать руки вверх-вниз,  
 вверх-вниз! Вверх)  
**Покружись, покружись!  
После танца всем ребятам   
Поклонись, поклонись!** – (наклоны вперед)

**2 неделя.**  **Тема периода: «Моя безопасность»**

**Спички опасны***,* - (дети грозят пальчиком)

**Их только тронь** -

**Сразу появиться** – (поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)

**Яркий огонь!**

**Сначала маленький,** - (руки перед собой)

**А потом большой, большой!** – (руки вверх, шевелят пальчиками)

**Подул ветерок** – (дуют)

**И огонь погас.** – (опускают руки)

**3 неделя.**  **Тема периода: «Береги своё здоровье»  
  
ЗАРЯДКА**

**Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.   
Все мы делаем зарядку,   
Надо нам присесть и встать.  
Руки развести пошире 10 раз.**

**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 всѐ вокруг,   
 Обведу я ими круг.  
 Глазком видеть всѐ дано-  
 Где окно, а где кино.  
 Обведу я ими круг,  
 Погляжу на мир вокруг.**

**4 неделя. Тема периода: «День 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.**

**Май**

**1 – 2 неделя. Тема периода: «Насекомые»**

**Кузнечик**

**Я гуляю по дорожке,** - (шаги на месте)

**А кузнечик скачет рядом. –** (прыжки на месте)

**Наклонюсь, возьму в ладошки -** (наклониться взять кузнечика)

**Здесь скакать ему не надо** - (погрозить пальчиком)

**Пусть сидит он лучше в травке -** (шаги на месте, ладошки держаткузнечика)

**Там с ним будет все в порядке.** – (наклониться отпустить кузнечика)

**Бабочка**

**Бабочка летала,** - (медленный бег на носочках)

**Над цветком порхала. –** (руки делают взмахи вверх-вниз)

**Села, посидела** – (присесть, покачать головой)

**И нектар поела. –** (вниз – вверх)

**Два своих больших крыла**

**Опустила, подняла. –** (встать опустить и поднять руки)

**Полетела дальше,** - (медленный бег на носочках)

**Чтобы мир был краше. –** (руки делают взмахи вверх – вниз)

**3 - 4 неделя.**  **Тема периода: «Скоро лето»  
  
Будем летом мы играть**

**Раз, два, три, четыре, пять,** - (скачут по кругу)  
**Будем летом мы играть,**  
**Будем плавать и качаться,** - (плывут)  
**Будем прыгать и кататься.** – (прыгают)  
**Будем бегать, загорать** – (бегают по группе)  
**И цветочки собирать.** – (наклоняются)

**Дождь**

**Дождь! Дождь! Надо нам** – (шагаем на месте)  
**Расходиться по домам!**  
**Гром! Гром, как из пушек.** – (прыжки на месте)  
**Нынче праздник для лягушек.**  
**Град! Град! Сыплет град, -** (присели, хлопки в ладоши)  
**Все под крышами сидят.**   
**Только мой братишка в луже** –(шагаем на месте)  
**Ловит рыбу нам на ужин.**  
 **Боровик**

**По дорожке шли,** - (маршировать)  
**Боровик нашли.** – (наклониться)  
**Боровик боровой** - (руки над головой в "замке).  
**В мох укрылся с головой,**  
**Мы его пройти могли** –(ходьба на месте)  
**Хорошо, что тихо шли.**