

ФИЗМИНУТКИ СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ		
Вибрационная гимнастика Микулина: Приподняться на носках (расстояние между пяткой и полом должно быть равно 1см), и затем довольно резко опуститься на пятки. Один цикл – это шестьдесят «прыжков»: 30 сотрясений, перерыв 5 - 10 сек и еще 30 раз подняться – опуститься. Удары повторять с частотой в 1 секунду.		
Тема недели	Текст физкультминуток	Движения, выполняемые ребенком
ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!	«ВСЕ УМЕЕМ МЫ СЧИТАТЬ»	
	Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже. Руки за спину положим, Голову поднимем выше, И легко-легко подышим. Подтянитесь на носочках Столько раз, ровно столько, Сколько пальцев на руке у вас.	Шаги на месте. Хлопки в ладоши. Прыжки на месте. Руки за спину. Голова вверх. Глубокий вдох-выдох. Поднялись на носочках 10 раз.
	«ЛОЖКА - ЭТО ЛОЖКА...»	
	Тряпка — это тряпка, Тряпкой вытру пол. Шапка — это шапка, Одеся и пошел. А я придумал слово, Смешное слово — плим. Я повторяю снова: Плим, плим, плим! Вот прыгает и скачет Плим, плим, плим! И ничего не значит Плим, плим, плим!	Марш на месте. Наклонились, "вытираем пол". Хлопать в ладоши. "Одеть шапку", маршировать. Руки в стороны на пояс. Присели. Наклоны туловища влево - вправо. Присели. Прыжки на месте. Шагаем на месте. Прыжки на месте. Шагаем на месте.
	«РАЗМИНКА»	
	Мы к плечам прижали руки, Начинаем их вращать. Прочь усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать. А теперь покрутим шеей, Это мы легко сумеем. Как упрямые все дети, Скажем: нет на все на свете.	Руки к плечам, вращение вперед и назад. Вращение головой. Наклоны головы в стороны.

ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!	А теперь мы приседаем и колени разминаем. Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять.	Приседания.
	«ФИЗКУЛЬТМИНУТКА»	
	Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну -ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь на зад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб считать и рисовать И совсем не устать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо – влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы с легка.	Движения - по тексту.
	«ПЕРЕМЕНКА»	
	Переменка! Переменка! Отдохните хорошенько: Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать, Только, чур, - нельзя скучать!	Дети двигаются по кругу друг за другом. Выполняют поскоки. Бегут по кругу. Выполняют танцевальные движения. Приседают. Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.
	«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. Маршируем на месте. Показывают на себя, а потом на воображаемую маму. Показывают на себя, а потом на других ребят. Движения по тексту.

ОСЕННИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	«СПОРТСМЕНЫ»	
	<p>Чтоб болезней не бояться, Надо спортом заниматься. Играет в теннис — теннисист, Он спортсмен, а не артист. В футбол играет — футболист, В хоккей играет — хоккеист, В волейбол — волейболист, В баскетбол — баскетболист.</p>	<p>Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. Движения по тексту.</p>
	«БОБСЛЕЙ»	
	<p>В одиночку мы не можем, Только дружба нам поможет, В соревнованиях победить И медали получить Шлем оденем мы быстрее, И перчатки поживей, Друг за другом в сани сели, Оттолкнулись - полетели! Очень быстрый наш полет, Уносит сани он вперед, Вправо, влево наклонились, И с горы большой скатились.</p>	<p>Встать в шеренгу по двое. Показать медаль на шее. Показать одевание шлема на голову. Показать одевание перчаток на руки. Сели в колонну друг за другом, ноги вытянуть вперед. Движения корпусом вперед и назад. Показать полет с горы.</p>
	«ПЛАВАНИЕ»	
	<p>К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись: Раз, два, три, четыре, Вот как славно. Освежились! А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе — раз, это брасс, Одной, другой — кроль. Все, как один. Плывём, как дельфин. Вышли на берег крутой И отправились домой.</p>	<p>Бег на месте. Наклоны. Марш. Движения по тексту. Марш.</p>

РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР	«НА ЛУГУ»	
	Вот ромашка, василек, Медуница, кашка — клевер. Растиляется ковер И направо, и налево. Чтоб сорвать в лесу цветочки, Наклоняйтесь до носочков. Раз цветок, два - цветок, А потом сплетем венок. Снова мы идем по лесу. А вокруг так интересно! Отдохнуть пора дружок Мы присядем на пенек.	Наклоны вперед с вытянутыми перед собой руками. Повороты вправо — влево. Наклоны вперед. Руки поднять над головой. Ходьба на месте. Потягивание — руки в стороны. Приседания.
	«ПОДСОЛНУХ»	
	Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. Руки в спину упираем, Поясницу прогибаем. А теперь давай, дружок, Посмотри на потолок. Отдохнули мы чудесно, Было очень интересно.	Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх. Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх. Вращение прямых рук вперёд и назад. Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад. Руки вперед, выставляют большой палец.
	«ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ»	
	А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.	«Собирают» ягоды. Приседания. Ходьба на месте.
	«ИГРА НА ЛУЖАЙКЕ»	
	На лужайке поутру Мы затеяли игру. Ты — ромашка, я — вьюнок. Становитесь в наш венок. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире.	Марш. Показ рукой. Взялись за руки в маленьком кругу. Ходьба по кругу.

	<p>А теперь мы — ручейки, Побежим вперегонки, Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире. Становитесь в круг играть. Мы — веселые лучи. Мы — резвы и горячи. Раз, два, три, четыре, Раздвигайте круг пошире. Раз, два — вперед нагнуться! Три, четыре — быстрее чуть-чуть! Приподняться, подтянуться, Глубоко потом вдохнуть. Раз, два — назад прогнуться, Не сгибать колен ничуть. Раз, два, три, четыре, Взмах руками, ноги шире! Раз, два, три, четыре, пять! Стали бегать и скакать!</p>	<p>Раздвинули чуть круг. Бег по кругу. Ходьба по кругу.</p> <p>Раздвинули чуть круг.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Раздвинули чуть круг.</p> <p>Наклоны вперед. Прогнулись, руки вверх. По тексту.</p> <p>Прыжки на месте.</p>
--	--	---

ЖИВОТНЫЙ МИР	«МАРТЫШКИ»	
	<p>Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, Все руками хлопаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску И друг другу даже Язычки покажем! Шире рот откроем, Гримасы все состроим. Как скажу я слово три, Все с гримасами замри. Раз, два, три!</p>	<p>Движения по тексту.</p>
	«ИНДЮК»	
	<p>Ходит по двору индюк Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача</p>	<p>Маршировать на месте.</p> <p>Остановиться, удивленно посмотреть вниз.</p>

	<p>Рассердился сгоряча. Сгоряча затопал, Крыльями захлопал.</p> <p>Весь раздулся, словно шар, Или медный самовар.</p> <p>Затряс бородою.</p> <p>Понесся стрелою.</p>	<p>Потопать ногами.</p> <p>Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам. Руки на поясе. Сцепить округленные руки перед грудью. Помотать головой, приговаривая: «бала – бала – бала», как индюк. Бег на месте.</p>
	«НА ВОДОПОЙ»	
	<p>Жарким днем лесной тропой Звери шли на водопой. За мамой-лосихой топал лосенок, За мамой-лисицей крался лисенок, За мамой-ежихой катился ежонок, За мамой-медведицей шел медвежонок, За мамою-белкой скакали бельчата, За мамой-зайчихой — косые зайчата, Волчица вела за собою волчат. Все мамы и дети напиться хотят.</p>	<p>Дети идут по кругу друг за другом. Идут, громко топая.</p> <p>Идут крадучись.</p> <p>Передвигаются в глубоком приседе. Идут вперевалку.</p> <p>Скачут на носочках, согнув руки перед грудью. Скачут, сделав «ушки» из ладоней Идут на четвереньках.</p> <p>Останавливаются.</p>
ЖИВОТНЫЙ МИР	«КТО НА СЕВЕРЕ ЖИВЕТ?»	
	<p>По ледяной пустыне Медведица идет, За нею медвежата торопятся вперед. Трещит мороз жестокий, Повсюду снег и лед. По полынье холодной За нерпой морж плывет. Бегут, спешат олени, Им виден путь едва. Над ними тихонько кружит Полярная сова.</p>	<p>Медленно идут по кругу, имитируя движения животного.</p> <p>Руками обнимают себя. Повороты из стороны в сторону. Плавательные движения руками. Бег на месте с подниманием колен. Поворот вокруг себя с поднятыми руками.</p>

УРОЖАЙ	«В ЛЕС ПО ГРИБЫ»	
	<p>Дети утром рано встали, За грибами в лес пошли. Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята. Наклоняйся, раз – два – три, И в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо сильно потянуться. Три часа в лесу бродили, Все тропинки исходили. Утомил всех долгий путь – дети сели отдохнуть.</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Приседания.</p> <p>Наклоны.</p> <p>Прыжки. Потягивания – руки вверх.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Приседания.</p>
	«В ЛЕС ПО ЯГОДЫ»	
	<p>Солнечным погожим днем Мы с друзьями в лес идем. Мы с тобой несем корзинки. Вот хорошая тропинка. Собираем землянику, Ищем вкусную чернику, Голубику, костянику, Кисловатую бруснику. А вокруг полно малины. Пройти мимо не могли мы. Собираем по кустам. Здесь отличные места! Снова мы идем по лесу, А вокруг так интересно! Отдохнуть пора, дружок, Мы присядем на пенек</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Наклоны вперед.</p> <p>Повороты влево – вправо.</p> <p>Ходьба на месте. Потягивания – руки в стороны.</p> <p>Приседания.</p>
	«КАРАВАЙ»	
	<p>В землю зернышко посадим – очень малое оно. Но как солнышко засветит, Прорастет мое зерно. Ветер тучку пригнал И водички нам дал. Вырос в поле колосок, Он не низок, не высок. А хозяйка из муки Испечет нам пироги.</p>	<p>Присесть, обхватить колени руками.</p> <p>Встать, поднять руки.</p> <p>Покачать поднятыми руками. Выполнять повороты туловища в стороны, разводя руки. «Слепить» пирожки.</p>

	<p>И большой каравай Всем на радость раздавай! Вот такой ширины, Вот такой вышины. Каравай, каравай, Всех улыбкой озаряй!</p>	<p>Похлопать в ладоши. Широко развести руки в стороны, Поднять высоко руки, потянуться. Похлопать в ладоши.</p>
УРОЖАЙ	«АХ, КАКОЙ ЖЕ УРОЖАЙ!»	
	<p>Ах, какой же урожай, Побыстрее собирай!</p> <p>Выкопай картошку с грядки, Чтобы было всё в порядке. Огурцы сорви быстреей, Чтобы съесть их поскорей.</p> <p>Срежь капусту, посоли, Маму с папой угости.</p> <p>Выдерни морковь, редиску, Поклонись им в пояс низко.</p> <p>Ай, какой же урожай! Ты в корзину загружай!</p>	<p>Дети стоят лицом в круг, отвести поочерёдно руки вправо – влево. Правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону. Имитация копания огорода.</p> <p>Наклониться, правой рукой «сорвать огурец». Движение зубами с закрытым ртом. Правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево. Имитация выдёргивания овощей. Выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо. Руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы. Руки развести в стороны, направив их движение к себе.</p>

КРАСКИ ОСЕНИ	«ВЕТЕР И ЛИСТЬЯ»	
	<p>Ветер по лесу летал, ветер листики считал. Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой. И последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.</p>	<p>Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками. Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.</p> <p>Опускают руки, приседают.</p>

КРАСКИ ОСЕНИ	<p>Ветер по лесу кружил, Ветер с листьями дружил. Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой. И последний лист с осинки Ветер кружит над тропинкой. К ночи ветер-ветерок Рядом с листьями прилег. Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой. И последний лист с осинки Тихо дремлет на тропинке.</p>	<p>Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками. Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.</p> <p>Кружатся на носочках на месте.</p> <p>Приседают, опустив руки.</p> <p>Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.</p> <p>Имитируют сон, закрывают глазки.</p>
	«СБОР ГРИБОВ»	
	<p>Все зверюшки на опушке Ищут грузди и волнушки. Белочки скакали, Рыжики срывали. Лисичка бежала, Лисички собирала. Скакали зайчатки, Искали опятки. Медведь проходил, Мухомор раздавил.</p>	<p>Дети идут в хороводе.</p> <p>Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы. Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы. Скачут стоя, срывая воображаемые грибы. Идут вразвалку, затем топают правой ногой.</p>
	«ДОЖДИК»	
	<p>Солнце спит и небо спит, Даже ветер не шумит.</p> <p>Рано утром солнце встало, Все лучи свои послало. Вдруг повеял ветерок,</p> <p>Небо тучей заволок, И деревья раскачал. Дождь по крышам застучал, Барабанит дождь по крышам, Солнце клонится все ниже.</p> <p>Вот и спряталось за тучи,</p>	<p>Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке. Качаем поднятыми вверх руками. Подняли руки вверх, потянулись. Качаем поднятыми вверх руками. Качаем раскрытыми в стороны руками. Закрыли лицо руками. Качание туловища влево - вправо. Прыжки на месте. Хлопаем в ладоши. Наклоны вперед. Приседаем.</p>

	Ни один не виден лучик.	Встали, спрятали руки за спину.
	«АХ, КАКОЙ ЖЕ УРОЖАЙ!»	
	<p>Ах, какой же урожай, Побыстрее собирай!</p> <p>Выкопай картошку с грядки, Чтобы было всё в порядке. Огурцы сорви быстреей, Чтобы съесть их поскорей.</p> <p>Срежь капусту, посоли, Маму с папой угости.</p> <p>Выдерни морковь, редиску, Поклонись им в пояс низко.</p> <p>Ай, какой же урожай!</p> <p>Ты в корзину загружай!</p>	<p>Дети стоят лицом в круг, отвести поочерёдно руки вправо – влево.</p> <p>Правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону.</p> <p>Имитация копания огорода.</p> <p>Наклониться, правой рукой «сорвать огурец».</p> <p>Движение зубами с закрытым ртом.</p> <p>Правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево.</p> <p>Имитация выдёргивания овощей.</p> <p>Выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо.</p> <p>Руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы.</p> <p>Руки развести в стороны, направив их движение к себе.</p>

НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ	«ВЕСЕЛЫЙ ПЕШЕХОД»	
	<p>Идёт по городу, Весёлый пешеход. Гуляет он по улицам и весело поёт: Буду правила движенья. Выполнять без возраженья. Буду слушать я без спора Указанья светофора. Буду я идти вперёд</p> <p>Только там, где переход. Осторожно – красный свет! Значит – мне дороги нет! Жёлтый – осторожен будь!</p>	<p>Шагают на месте.</p> <p>Сжимают – разжимают кулачки.</p> <p>Вращают руками воображаемый руль.</p> <p>Шагают на месте, руки к плечам.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Поднимают руки вверх.</p> <p>Стоят.</p> <p>Выполняют «пружинку», руки на поясе.</p>

НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ	<p>На зелёный – смело в путь! Стал свободен переход, Смело я иду вперёд. Подмигивает глазом Приятель светофор. Стоят, гудят машины, Куда не кинешь взор! Раз, два – левой! Свободен переход! Раз, два – левой! Я – весёлый пешеход!</p>	<p>Идут на носочках, руки подняты вверх.</p> <p>Поскоки.</p> <p>«Нажимают на сигнал» поочередно руками. Маршируют на месте.</p>
	«ПЕРЕКРЕСТОК»	
	<p>Утром встаёшь ты, выходишь из дома. На перекрёстке твой старый знакомый. Он огоньком тебе красным мигнёт. Скажет: «Опасно. Закрыт переход.</p> <p>Жёлтый зажжётся – чуть-чуть подожди, Вспыхнет зелёный - свободно. Иди!»</p>	<p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Выполняют «пружинку», руки на поясе. Выполняют наклоны вперёд, Ладонями показывают круглый сигнал светофора. Пружинки.</p> <p>Ходьба на месте</p>
	«ПОЖАРНЫЕ»	
	<p>Мы пожарные лихие, Все ребята удалые, Вверх по лестнице крутой Заберемся мы с тобой, Эх, поборемся с огнем - Рубим стену топором, Раз – два, раз – два, Быстро в шланг течет вода, Огнетушители включаем, Пеной пламя заливаем, Раз, раз, раз, раз И огонь погас!</p>	<p>Маршируют на месте.</p> <p>Поднимают ноги высоко, руками «цепляются».</p> <p>Руки в замок, наклоны вниз.</p> <p>Круговые движения руками.</p> <p>Руки вытянуты, повороты в стороны. Прыжки с хлопками.</p>
	«ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»	
	<p>Пламя высоко взлетает! Дыма чёрного клубы! Искры в воздухе сверкают!</p>	<p>Дети поднимают руки вверх. Круги в воздухе руками. Взмахи руками.</p>

	<p>Все за дело! Шланг тяни! Шланг мы дружно размотали. Ну, огонь, теперь держись! Бьет струи вода тугая. Пламя, гаснет, потухает Без подмоги обошлись! Даже детям стало ясно, Что с огнём шутить опасно!</p>	<p>Дети имитируют, как разматывают и тянут шланг. Дети приседают.</p> <p>"Вытирают пот со лба". Грозят пальчиком.</p>
НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ	«ЗЕБРА»	
	<p>У асфальтовой дороги Возмущались носороги:</p> <p>- Пешеходам нет пути! Как дорогу перейти? Мимо едут, вжик да вжик, То такси, то грузовик, То автобус, то маршрутка – На дорогу выйти жутко!</p> <p>Подошёл художник крот: - Нарисуем переход! Чёрно-белая дорожка От порожка до порожка. Зебра ахнула: — Друзья! Полосатый он, как я! С той поры зовёт народ «Зеброй» этот переход.</p>	<p>Поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить. Грозят пальцем. Пожимают плечами.</p> <p>Руки на пояс — повороты в стороны. Держатся руками за голову, качают. Ходьба на месте.</p> <p>Наклоны головы в стороны.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p>

Я В МИРЕ ЧЕЛОВЕК	«СЕМЬЯ»	
	<p>Мама, милая, родная, Папа тоже дорогой. Бабушка совсем седая, Дед уже не молодой. Брат похаживает в школу, А сестра лишь в детский сад, Я скажу, ребята, смело</p> <p>Что семье я очень рад.</p>	<p>Ладони прикасаются к щекам, движения головой – влево - вправо. Вытягивают руки вперёд. Поглаживая виски в сторону затылка. Поглаживание щёк вниз. Ходьба на месте. Сгибание ног в коленях. Сгибание правой руки в локте, большим пальцем прикасаясь к груди. Руки от груди разводят в стороны.</p>
	«ПАПА»	

Я В МИРЕ ЧЕЛОВЕК	<p> Может он в футбол играть, Может книжку почитать, Может суп мне разогреть, Может мультик посмотреть. Может поиграть он в шашки, Может даже вымыть чашки, Может прокатить меня Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить, Кран на кухне починить. Для меня всегда герой – Самый лучший папа мой! </p>	<p> «Пинают» мяч. Складывают руки, как книжку. Сжимают и разжимают пальцы. Прыгают на месте. Повороты туловищем. «Моют» посуду. Скачут как лошадки. «Ловят рыбу». Хлопают в ладоши. Маршируют по кругу. </p>
	«МАМА И ДОЧКА»	
	<p> Мама дочь свою качает, Плачет доченька: «Уа!». Ручки хочет поднимать И совсем не хочет спать. Молочка мы ей согреем И в бутылочку нальем, Покачаем понежнее И в кроватку отнесем. </p>	<p> Дети качают воображаемую куклу. Прижимают руки к щекам и качают головой. Поднимают руки вверх. Руки под щеку и отрицательно качают головой. Мешают ложкой в воображаемой кастрюле. Переливают воображаемое молоко. Качают. Наклоняются и опускают руки. </p>

НАС ОКРУЖАЕТ МИР ПРЕДМЕТОВ	«ПОСУДА»	
	<p> 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. </p>	<p> Дети надули животик. Одну руку поставили на пояс, другую изогнули. Присели, одну руку поставили на пояс. Кружатся, «рисую» руками круг. Потянулись, сомкнули руки над головой. Наклоны вниз. </p>
	«МЕБЕЛЬ»	

НАС ОКРУЖАЕТ МИР ПРЕДМЕТОВ	<p>На кровати можно спать,</p> <p>Стулья, стол – переставлять.</p> <p>В шкаф я книги буду ставить,</p> <p>Кресла буду застилать.</p> <p>С полки буду пыль стирать,</p> <p>Тумбу – в чистоте держать.</p> <p>И скажу вам без прикрас,</p> <p>Эта мебель – просто класс!</p>	<p>Руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху.</p> <p>Руки согнуты в локтях, выдвинув руки вперёд, сжать пальцы в кулаки.</p> <p>Поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз.</p> <p>Руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх.</p> <p>Вытянутыми руками выполнять движения слева направо.</p> <p>Две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв большие пальцы вверх.</p>
	«ОБУВЬ»	
	<p>Мы на полки обувь ставим,</p> <p>А потом её считаем:</p> <p>Сапоги, кроссовки, туфли,</p> <p>Шлёпанцы, сандалии в кухне,</p> <p>Босоножки, кеды, боты</p> <p>И высокие ботфорты,</p> <p>Валенки, лапти, калоши,</p> <p>Их выпачкивать не гоже.</p> <p>Посчитай, скажи ответ,</p> <p>Знаешь, сколько или нет?</p>	<p>Поднимают поочерёдно руки вверх.</p> <p>Сгибают пальцы по порядку.</p> <p>Повороты головы в стороны.</p> <p>Руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты.</p> <p>Спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны.</p>
	«ЧАСЫ»	
	<p>Тик-так, тик-так,</p> <p>В доме кто умеет так?</p> <p>Это маятник в часах,</p> <p>Отбивает каждый такт.</p> <p>А в часах сидит кукушка,</p> <p>У неё своя избушка.</p> <p>Прокукует птичка время,</p> <p>Снова спрячется за дверью,</p> <p>Стрелки движутся по кругу.</p> <p>Не касаются друг друга.</p> <p>Повернёмся мы с тобой</p> <p>Против стрелки часовой.</p> <p>А часы идут, идут,</p> <p>Иногда вдруг отстают.</p> <p>А бывает, что спешат,</p>	<p>Наклоны влево - вправо.</p> <p>Дети садятся в глубокий присед.</p> <p>Закрывают и открывают ладошками глаза.</p> <p>Вращение туловищем вправо.</p> <p>Вращение туловищем влево.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Замедление темпа ходьбы.</p> <p>Бег на месте.</p>

	Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встанут.	Дети останавливаются.
НАС ОКРУЖАЕТ МИР ПРЕДМЕТОВ	«ШАПКА»	
	Шапка шерстяная, наверху помпон, Круглый, словно мячик, и пушистый он. Есть еще у шапки отворот цветной. В этой шапке можно бегать и зимой. Бабушка связала шапку не спеша, Шапка шерстяная вышла хороша.	Изображают шапку и помпон. Показывают руками «круглый» мячик. Показывают отворот у шапки. Бег на месте. «Вяжут спицами». Руки вперед, большие пальцы вверх.

ТРУД ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ	«НА ОГОРОДЕ»	
	Огород у нас в порядке – Мы весной вскопали грядки. Мы пололи огород, Поливали огород, В лунках маленьких не густо, Рассадили мы капусту, Лето всё она толстела, Разрасталась вширь и ввысь, А теперь ей тесно белой, Говорит – посторонись!	Маршируют на месте. «Копают грядки». «Полют грядки». «Поливают грядки». Наклоны вниз – «салят капусту». Показывают руками круг перед собой: от маленького до большого. Руки в стороны, а затем вверх. Руки разводят максимально в стороны. Отталкивающие движения руками.
	«ЗА ДРОВАМИ»	
	Раз, два, три, четыре, За дровами мы идем И пилу с собой несём. Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить, Много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку,	Хлопают руками. Маршируют на месте. Руки в кулак у правого плеча и маршируют. «Пилят бревна». «Колют дрова».

ТРУД ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ	Их разрубим на дощечки, А теперь их соберём И в сарайчик отнесём, После тяжкого труда Надо посидеть всегда.	Наклоны вниз. Маршируют на месте. Приседания.
	«РАБОТА В 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 выдирать, Да пониже приседать. У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. Все полили мы из лейки, И садимся на скамейки.	Плечи вверх – вниз – «удивляются». Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот. Приседания. Потягивания — руки в стороны. Грозят пальцем. Дуют на ладошки. «Поливают из лейки». Присели.
	«РЕМОНТ СТУЛА»	
	Стул сломали мы вчера. Мы – ребята – мастера. Молотком тук-тук стучали, Гвозди долго забивали. Получилось как-то криво, Отпилили мы красиво. Зачищали шкуркой долго, Покрывали лаком стойким. Верх узором украшали, Папу посмотреть позвали.	Приседания. Указывают на себя. стучат кулак об кулак. Стучат кулаком об указательный палец. Имитируют работу дворников машины. Имитируют движения. Трут ладонь о ладонь. Имитируют движения. Рисуют в воздухе. Имитируют движения.
	МНОГО ПРОФЕССИЙ	
	Много профессий на свете у нас! О них мы расскажем, друзья, Вам сейчас: Вот швея рубашки шьет, Повар варит нам компот, Самолет ведет пилот	Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево. Развести руки в стороны. Движения воображаемой иглой. «Мешают поварешкой». Руки – в стороны – качаются.

	<p>На посадку и на взлет. Доктор ставит нам уколы. И охранник есть у школы.</p> <p>Каменщик кладет кирпич,</p> <p>А охотник ловит дичь. Есть учитель, есть кузнец, Балерина и певец. Чтоб профессии иметь, Надо много знать, уметь.</p> <p>Хорошо дружок учись! И, конечно, не ленись!</p>	<p>Приседают – встают. Имитация движения. Руки – согнуты в локтях, силовой жест.</p> <p>Попеременно кладут кисти рук одна на другую сверху – вниз. Делают бинокль из пальчиков. Загибают пальцы, перечисляя профессии. Разгибаем пальцы. Повороты кистями - тыльная сторона ладошки. Погрозить пальчиком. Отрицательное движение указательным пальцем.</p>
	«ПРОФЕССИИ»	
	<p>Трактор водит – тракторист, Электричку – машинист. Стены выкрасил – маляр,</p> <p>Доску выстрогал – столяр. В доме свет провел – монтер, В шахте трудится – шахтер, В жаркой кузнице – кузнец. Кто всё знает – молодец!</p>	<p>Крутят воображаемый руль. Руки на поясе, «пружинка». Имитируют движения покраски. Трут ладошки друг об друга. «Фонарики». Топают ногами. Перед собой ударяют кулаками. Хлопки в ладоши.</p>

ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА!	«СНЕЖНАЯ БАБА»	
	<p>Мы бабу снежную лепили, Чтоб краше не было ее. Лопатами весь снег собрали, Не позабыли ничего. Сначала ком большой скатали И плотно этот ком прижали. Второй поменьше был размером. На первый он уселся смело. А третьим – голова была И участи своей ждала. Лицо украсили морковкой, И угольками вместо глаз. Прорисовали ротик</p>	<p>Изображают в воздухе последовательно три круга. Проводят пальцами по лицу. Имитируют движения лопатой.</p> <p>Изображают руками в воздухе максимально большой круг, опускают его, прижимают. Изображают круг меньше.</p> <p>Приседают. Показывают на голову. Подпирают голову ладонями. На уровне носа пальцами изображают морковку. Показывают на глаза. Трогают рот.</p>

ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА!	<p>ловко, Смотрели в профиль и анфас.</p> <p>На голову ведро надели, Украсили его пером.</p> <p>Метлу воткнули для порядка</p> <p>Трудились дружно всем двором!</p>	<p>Поворачивают голову в сторону, прямо.</p> <p>Делают движения двумя руками сверху вниз по голове.</p> <p>Поднимают одну руку вверх, расставляют пальцы.</p> <p>Делают движение «подметание».</p> <p>Скрещивают пальцы рук в замок.</p>
	«КАК ЗАЙЧАТА ГРЕЛИСЬ»	
	<p>Спрятались зайчата под пушистой ёлкой.</p> <p>Только очень зябко стало малышам.</p> <p>Чтобы не замёрзнуть, нужно пробежаться, поднимая лапки прямо к животам.</p> <p>Поскакали дружно, чередуя лапки: 10 раз на левой, 10 на другой</p> <p>Тише, волк услышит!</p> <p>Ходим на носочках, А потом на пятках И бегом домой.</p>	<p>Показывают «ушки» указательными и средними пальцами.</p> <p>Обнимают плечи руками.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием колен.</p> <p>Прыгают на двух ногах. По тексту.</p> <p>Прижимают указательный палец ко рту. По тексту.</p> <p>Бег на месте.</p>
	«ПРО ЗИМУ»	
	<p>На улице зима, И стало холоднее.</p> <p>Теперь одежда нам Нужна теплее.</p> <p>Чьи варежки? – мои! Чья шапочка? – моя! Чей шарфик? – мой!</p> <p>Пойдем гулять с тобой. Чтобы ножки не замерзли- Мы потопаем.</p> <p>Чтобы ручки согрелись Мы похлопаем.</p> <p>Чтобы было веселее, Мы снежки лепить начнем. Будим весело играть,</p>	<p>Руки в стороны. Обнять себя руками.</p> <p>Движение указательным пальцем.</p> <p>Показать ладони. Ладони на голову. Ладони на шею.</p> <p>Ходьба на месте. Топать ногами.</p> <p>Хлопать руками.</p> <p>Имитация лепки снежков.</p>

	Хорошо зимой гулять!	Кидание снежков.
ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА!	«ЗИМА»	
	<p>Солнце землю греет слабо, По ночам трещит мороз,</p> <p>Во дворе у снежной Бабы Побелел морковный нос. В речке стала вдруг вода Неподвижна и тверда, Вьюга злится, Снег кружится, Заметает все кругом Белоснежным серебром.</p>	<p>Руки вверх и вниз. Руки на пояс, наклоны в стороны. Руки на пояс, поворот вокруг себя. Дети показывают нос. Прыжки на месте. Замерли....</p> <p>Дети кружатся. Плавные движения руками.</p>

НОВОГОДНИЙ КАЛЕЙДОСКОП	«ЕЛКА»	
	<p>Ждут красавицу колючую В каждом доме в декабре. На ветвях зажгут фонарики, Искры брызнут в серебре. Сразу станет в доме празднично, Закружится хоровод. Дед Мороз спешит с подарками, Наступает Новый год.</p>	<p>«Рисуют» руками елочку. Делают ладошками «дом». Показывают «фонарики». Руки над головой, пальцы оттопырены. Берутся за руки и становятся в хоровод. Идут по кругу с воображаемым мешком за плечами. Хлопки в ладоши.</p>
	«У ВСЕХ НОВЫЙ ГОД»	
	<p>У всех Новый год, И у нас Новый год!</p> <p>Возле ёлочки зелёной Хоровод, хоровод. К нам пришёл Дед Мороз.</p> <p>Он игрушек, и хлопушек, И конфет нам принёс! Он добрый у нас, Он весёлый у нас. Возле ёлочки зелёной Сам пошел с нами в пляс.</p>	<p>Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую. Водят хоровод. Делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость. Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями. Делают шаг с притопом, одновременно хлопают.</p> <p>Танцевальные движения.</p>

УМЕЙ ДРУЖИТЬ И ДОБРЫМ БЫТЬ	«ДОБРОТА»	
	<p>Я, ты, он, она- Вместе дружная семья. Руку дай соседу справа. Руку дай соседу слева. Я, ты, он, она- Вместе дружная семья. Улыбнись соседу справа, Улыбнись соседу слева. Обними соседа справа, Обними соседа слева. Ущипни соседа справа, Ущипни соседа слева. Гладим мы соседа справа - Он такой хороший. Гладим мы соседа слева - Он такой хороший! -Я такой хороший! Я лучше всех!</p>	<p>Идут в центр круга. Расходятся, руки вверх. Движения по тексту.</p> <p>Идут в центр круга. Расходятся, руки вверх. Движения по тексту.</p> <p>Гладят по голове. Обнимают. Гладят по голове. Обнимают. Гладят себя по голове. Руку вперед, большой палец вверх.</p>
	«ДРУЖБА»	
	<p>Встаньте, дети, встаньте в круг, Я твой друг И ты мой друг Пусть будет шире Дружбы круг. В кругу стоят друзья твои Ты им улыбку подари. Слева друг И справа друг А вместе это Дружбы круг, Другу справа руку пожми, Передай ему тепло твоей руки. Другу слева руку пожми, Передай ему тепло твоей руки. Мы немного отдохнули, А теперь прошу друзья За работу нам пора!</p>	<p>Встают в круг.</p> <p>Руку на плечо слева другу. Руку на плечо справа другу. Покачивание из стороны в сторону. Идут в центр круга. Расходятся. Руку на плечо слева другу. Руку на плечо справа другу. Покачивание из стороны в сторону. По тексту. Улыбнуться. По тексту. Улыбнуться. Пружинки с поворотами в стороны.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p>

ГОРОД МАСТЕРОВ	«ДЫМКОВСКИЕ ИГРУШКИ»	
	<p>Посмотрите в магазине Все игрушки на витрине: Заводные зайчики, Куколки и мячики, Пушистые котята, Матрешки, медвежата. Все на полочках сидят, С нами поиграть хотят. Вот солдатики стоят. Начинается парад. Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы шагать. Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные – Все такие разные. Бум – бум, тра – та – та! Барабан гремит с утра, Зайчики играют, Лапкой ударяют. Медвежонок взял гармошку, Поиграть решил немножко, Раз, два, поворот, Он танцует и поет.</p> <p>Вот матрешки – крошки, Пестрые одежки, Яркие платочки, Розовые щечки. Вот забавная мартышка, Обезьяна – шалунишка. Раз и два, опять наклон, Хочет поиграть хвостом. Вот утята малыши, Тоже очень хороши, Желтые головки,</p> <p>Наклонились ловко. Эй, скорее посмотри: Куклы танцевать пошли, Ножки выставляют, В гости приглашают. Ой, какой веселый мячик,</p>	<p>Широко развести руки в стороны. Прыжки на двух ногах. Повороты вправо – влево с вытянутыми руками. Присесть. Прыжки на двух ногах. Стойка смирно. Маршировать.</p> <p>Дробно топать.</p> <p>Имитировать игру на барабане.</p> <p>Легкие прыжки то на одной, то на другой ноге. Имитировать игру на гармошке.</p> <p>Не спеша, пружиня ноги в коленях и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Полуприседания с поворотом вправо – влево. Держать руками «кончики платочков»,</p> <p>выполняя наклоны вправо – влево. Потереть щечки. Руки согнуть в локтях, развернув ладони наружу и растопырить пальцы, выполнять наклоны вправо – влево. Наклоны вперед, руки – «крылышки» за спиной, голову при наклоне не опускать.</p>

	<p>Так и скачет, так и скачет! Мне б его скорей поймать, Чтобы снова поиграть.</p> <p>Всех красивей паровоз: Две трубы и сто колес. Ну, а едут в нем игрушки – Куклы, зайчики, петрушки.</p>	<p>Руки слегка отвести в стороны и развернуть ладонями наружу, выставлять поочередно ноги на пятку.</p> <p>Прыжки на двух ногах. Имитировать движение паровоза (дробно топать).</p>
ГОРОД МАСТЕРОВ	«РАСПИСНЫЕ ИГРУШКИ»	
	<p>Мы игрушки расписные, Хохотушки вятские, Щеголихи слободские, Кумушки посадские. У нас ручки крендельком Щёчки будто яблочки. С нами издавна знаком Весь народ на ярмарке.</p>	<p>Пальчики к щекам, наклоны головы в разные стороны. Пружинки с поворотами в стороны. Руки на пояс - "кольцо". Надуть щеки. Маршировать на месте. Наклон вперед, руки вытянули, встали.</p>
	«ДЫМКОВСКИЙ ИНДЮК»	
	<p>Вот индюк нарядный, Весь такой он ладный. У большого индюка Все расписаны бока. Посмотрите, пышный хвост У него совсем не прост - Точно солнечный цветок.</p> <p>А высокий гребешок, Красной краскою горя, Как корона у царя.</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен. Наклоны вправо - влево.</p> <p>Наклоны вниз. Руки вверх, пальцы растопырить, опустить руки. Наклоны головой в стороны. Ладони к голове, пальцы растопырить.</p>

ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ	«ВОЗДУХ – НЕВИДИМКА»	
	<p>Воздух-невидимка, Выходи гулять! Воздух-невидимка, Как тебя поймать? Если быстро-быстро в поле убегу, Чистого-пречистого воздуха найду!</p>	<p>Руки вверху вправо-влево. «Зовут».</p> <p>Руки вверху вправо-влево. Хлопки руками в разных местах. Бегут на месте.</p> <p>Потирают руки.</p>

	<p>Если вместе с дедушкой по лесу пойду, Самого полезного воздуха найду!</p> <p>Если вместе с папой в горы я пойду, Самого кристального воздуха найду!</p>	<p>Шаги на месте.</p> <p>Руки накрест к плечам.</p> <p>Тянутся вверх на носочках.</p> <p>«Фонарики».</p>
ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ	«ЧТО ТАМ ЧУДИТСЯ В ТУМАНЕ»	
	<p>Что там чудится в тумане? Волны плещут в океане. Это мачты кораблей. Пусть плывут сюда скорей! Мы по берегу гуляем Мореходов поджидаем,</p> <p>Ищем ракушки в песке И сжимаем в кулаке. Чтоб побольше их собрать, — Надо чаще приседать.</p>	<p>Дети вытягивают руки вперёд. Дети машут руками, изображая волны. Дети вытягивают руки вверх.</p> <p>Дети приветственно машут руками. Ходьба на месте. Наклоны. Дети сжимают кулачки. Приседания.</p>
	«ИССЛЕДОВАТЕЛИ»	
	<p>Мы смотрели, наблюдали, Наши плечики устали. Чтобы плечики размять, Надо ручками махать.</p> <p>А теперь давайте, братцы, За учёбу приниматься!</p>	<p>"Сделали бинокли" - смотрят в разные стороны. Скруглить спину, опустить руки. Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком руки меняются. Приседания. Маршировать на месте.</p>

ТРАНСПОРТ. ПДД	«САМОЛЕТ»	
	<p>Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел. Я мотор завожу и внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу. Самолеты загудели, Самолеты полетели. На полянку тихо сели.</p>	<p>Наклоны головы в стороны.</p> <p>Отводят руки попеременно и прослеживают взглядом. Вращательное движение перед грудью. Встают на носочки и "летают" на месте. Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками. Руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо. Присесть, руки к коленям.</p>

ТРАНСПОРТ ПДД	«КОСМОНАВТЫ»	
	Мы летим к другим планетам! Объявляем всем об этом! Весь игрушечный народ С нами просится в полет. Жметесь зайчика к ракете: - Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет. Мышки-крошки засмеялись: - Мы летали, не боялись, Высота – красота, Ни единого кота! Даже плюшевый медведь Хочет к звездам полететь И с Большой Медведицей В синем небе встретиться.	Бегут по группе в рассыпную. Повороты туловищем. Прыгают, как зайчики. Руки в стороны - качаются. Кистями рук показывают пасть волка. Бегают, как мышки. Присесть - выпрыгнуть. Ходят, как мишки. Руки поднимают вверх. Хлопают в ладоши. Руки поднимают вверх, кружатся.
	«ПОДЪЕМНЫЙ КРАН»	
	Говорят с подъёмным краном вдалеке на каком-то иностранным языке. Он звучит необычайно: Майна-вира! Вира-майна! «Майна!»- груз поехал вниз. «Вира!»- он вверху повис. Кран отлично понимает, Опускает, Поднимает. Я и сам теперь знаком С этим странным языком, С этим странным иностранным, А верней – подъёмно – кранным. «Майна!» - раз. «Вира!» - два. Вот и все его слова.	Стоя на месте, одна рука вытянута в сторону, другая на поясе. Повороты влево – вправо со сменой позиции рук. Присесть, руки опущены вниз. Встать, потянуться на носочках, поднять руки вверх. Одна рука вверху, другая внизу, поочерёдно менять положение рук. Маршировать на месте. Хлопок над головой, хлопок внизу, хлопki перед собой.
	«САМОСВАЛ»	
	Жил на свете самосвал, Он на стройке побывал, Покатил с утра к воротам. Сторожа спросили: -Кто там? Он кирпич возил и гравий, Но, увы, застрял в канаве! Буксовал он, буксовал,	Имитация - "кручу руль". Дети идут по кругу. Остановиться. Имитация - "Смотрю в бинокль". Друг за другом - топающим шагом.

	<p>Еле вылез самосвал.</p> <p>Самосвал сигналит громко: «У меня сейчас поломка, Но с утра я снова в путь!»</p>	<p>Присесть. Перекаты вприсядку с одной ноги на другую, руки «с рулём» перед собой. Встать.</p> <p>Имитация сигнала машины: «Би-би-би»</p> <p>Наклоны вперед.</p> <p>Маршировать на месте.</p>
ТРАНСПОРТ ПДД	«ВЕРТОЛЕТ»	
	<p>Вертолёт, вертолёт, Ты возьми нас всех в полёт. Крылья быстро раскрути, Ввысь машину подними.</p> <p>Начал винт большой вращаться, Вертолёт стал подниматься. В воздухе он покружился, Замер вдруг, остановился, А потом опять, опять, Стал он по небу летать. А внизу поля, леса, Словно ниточка, река. Вертолёт опять завис, А потом спустился вниз.</p>	<p>Хлопки ладошками.</p> <p>Руки вверх.</p> <p>Круговые движения руками.</p> <p>Подняться на носочки, руки вверх.</p> <p>Покружиться вокруг себя.</p> <p>Остановиться, руки в стороны.</p> <p>Лёгкий бег на месте.</p> <p>Остановиться.</p> <p>Легкий бег врассыпную.</p> <p>Наклоны вниз.</p> <p>Приседания.</p>
	«ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД»	
	<p>Шли пешеходы по чистой дорожке: Бабушки, мамы, школьники, крошки.</p> <p>И даже собаки, вороны и кошки</p> <p>Гуляли без страха по этой дорожке.</p> <p>Проспект очень шумный лежал на пути. Машины мешали его перейти.</p> <p>Машины, как галки, шумели, галдели, и фарами яркими строго глядели.</p> <p>Дорожка как хвостик щенячий вильнула</p> <p>И вниз по ступенькам под землю нырнула,</p> <p>Дорожка сказала животным и людям:</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>Поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить.</p> <p>Руки на плечи — круговые движения вперед.</p> <p>Руки на плечи — круговые движения назад.</p>

	— Машинам сердитым мешать мы не будем.	Прямую ногу вперед на носок по очереди.
--	--	---

ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА	«АРМИЯ»	
	Ровным строем мы идём - раз, два, три. В барабаны звонко бьём - раз, два, три. Мы летим, как самолёт-раз, два, три. Ускоряется полёт-раз, два, три. Пересели в вертолёт-раз, два, три. Поднимает в верх пилот - раз, два, три. На ракете полетим - раз, два, три. И всех-всех опередим- раз, два, три. Поплывем на корабле - раз, два, три. Нас качает на волне - раз, два, три. Наши пушки метко бьют- раз, два, три. Нашей Армии салют! Раз, два три!	Марш на месте. Продолжают марш, имитируют стук в барабаны. Руки в стороны, раскачивание. Ускоряют движение. Руки перед собой, изображают пропеллер. Медленно поднимают руки над головой, продолжая изображать пропеллер. Руки вытягивают над головой, соединяют ладони. Не меняя положения рук приседаем и выпрыгиваем в верх. Руки перед собой под прямым углом, ладони соединены. Руки в прежнем положении, раскачивание из стороны в сторону. Боксирующие движения руками. Подпрыгиваем, вскидывая вверх руки с раскрытыми ладонями.
	«ВОЕННЫЕ»	
	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 туловища. Наклоны в стороны. Приседания. Шагают на месте.
	«АРМИЯ»	
	Наши воины идут-раз-два, раз-два,	Ходьба на месте. Имитация движения.

	<p>В барабаны громко бьют: Тра-та-та, тра-та-та. В море наши корабли: нынче здесь -завтра там! Долго плавали в дали по морям, по волнам! Пограничник на посту: Кто идёт? кто идёт? Едут танки по мосту: Трр - вперёд, трр - вперед! Над землёю самолёт: у-у, у-у! Разрешён ракетам взлёт: Уух, уух!</p> <p>Наши пушки точно бьют: бух, бах! Нашей армии - салют!</p>	<p>Покачивание с ноги на ногу.</p> <p>Круговые движения руками.</p> <p>Марш на месте.</p> <p>Рука ко лбу, смотрят в стороны.</p> <p>"Моторчик".</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>Приседают, ладошки сложены перед грудью, встают- поднимают руки вверх.</p> <p>"Бокс".</p> <p>Поднимают руки вверх.</p>
ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА	«МЫ СОЛДАТЫ»	
	<p>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.</p>	<p>Маршируют на месте.</p> <p>Повороты в стороны. Приседания.</p> <p>Наклоны в стороны, руки - "крылья".</p> <p>Ноги на ширине плеч - покачивания. Имитация движения. Прыжки на двух ногах на месте.</p>
8 МАРТА	«ПОДАРОК МАМЕ»	
	<p>Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла. Нитки и пальцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток - на дочкином пальце.</p>	<p>Скользящие движения ладонью о ладонь.</p> <p>Встают на носки, опускаются на пятки.</p> <p>Руки вытянуты вперед, сжимают - разжимают пальцы.</p> <p>Руки на пояс, наклоны в стороны.</p>

	<p>Белую ткань я надела на пальцы.</p> <p>Иголкой веду за стежочком стежочек.</p> <p>Я вышиваю чудный цветочек: Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок.</p> <p>Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы.</p> <p>Я убираю старинные пальцы.</p> <p>Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку и на комод постелю я салфетку.</p> <p>В комнату мама войдет, удивится:</p> <p>- Дочка, какая же ты мастерица.</p>	<p>Присели, медленно встают.</p> <p>Руки разводят в стороны - "лепестки".</p> <p>Покачиваются с ноги на ногу.</p> <p>Сжимать и разжимать пальцы.</p> <p>Встают на носки, опускаются на пятки.</p> <p>Маршируют на месте.</p> <p>Останавливаются.</p> <p>Протягивают руки вперед - наклон.</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Покачать головой, поставив руки на пояс.</p>
8 МАРТА	«8 МАРТА»	
	<p>Мама, бабушка, сестра все нарядные с утра.</p> <p>Принимают поздравления, хоть у них не день рожденья.</p> <p>Каждой праздничный подарок и букет он очень яркок.</p> <p>А еще сюрприз их ждет испекли мы с папой торт.</p> <p>Перемыли всю посуду, навели порядок всюду.</p> <p>Мы забыли слово лень, Вот что значит Женский день!</p> <p>А сестра спросила нас: «Это будет каждый раз?»</p>	<p>Пружинки.</p> <p>Прыжки с хлопками в ладоши.</p> <p>Наклоны вперед с вытянутыми руками.</p> <p>Вытянутые руки сцепили в замок, повороты в стороны.</p> <p>Наклоны вниз.</p> <p>Грозят пальцем.</p> <p>Руки вытянуты вперед, ладони вверх.</p> <p>Пожимают плечами.</p>
	«У БАБУШКИ»	
	<p>"Ладушки, ладушки, Где были - у бабушки.</p>	<p>Хлопают в ладоши.</p>

	<p>А у бабушки ладони Все в морщинках собраны. А у бабушки ладони Добрые - предобрые! Всё работают ладони Долгими годами. Пахнут добрые ладони Щами с пирогами. По кудрям тебя погладят Добрые ладони, И с любой печалью сладят Тёплые ладони. Ладушки, ладушки, Где были? У бабушки!</p>	<p>Руки вытянуты вперед, ладони вверх - вниз. Поглаживают ладони друг друга.</p> <p>Наклоны вниз - "моют пол". Подносят ладони к лицу, принюхиваются. Имитация движения.</p> <p>Подносят ладони к лицу, дуют на них. Хлопают в ладоши.</p>
8 МАРТА	«ПОДАРОК МАМЕ»	
	<p>А какой подарок маме Мы подарим в Женский день? Есть для этого немало Фантастических идей. Ведь сюрприз готовить маме - очень интересно... Мы замесим тесто в ванне Или выстираем кресло... Ну, а я в подарок маме Разрисую шкаф цветами, Хорошо б и потолок... Жаль, я ростом невысок.</p>	<p>Пожимают плечами. Грозят пальцем.</p> <p>Руки вверх, пальцы растопырить. Трут ладонью о ладонь.</p> <p>Имитация движений по тексту.</p> <p>Встают на носки, тянутся. Приседают.</p>

В МИРЕ ИСКУССТВА	«ОРАНЖЕВАЯ КАРТИНА»	
	<p>Вот уже подряд два дня, Я сижу рисую. Красок много у меня - Выбирай любую. Я раскрашу целый свет В самый свой любимый цвет: Оранжевое небо, Оранжевое море, Оранжевая зелень, Оранжевый верблюд. Оранжевые мамы Оранжевым ребятам Оранжевые песни Оранжево поют!</p>	<p>Маршируют на месте. Встряхивают руками. Хлопки в ладоши. Руки в стороны. Повороты туловища влево - вправо. Встали, руки вверх. Присели, руки вниз. Встали, руки в стороны. Руки на пояс. Прыжки на левой ноге. Прыжки на правой ноге. Прыжки на двух ногах. Хлопки в ладоши.</p>

	«РАЗНОЦВЕТНОЕ ЛЕТО»	
В МИРЕ ИСКУССТВА	<p>Лето... Лето... Лето. Какого оно цвета? Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши! Нежно-зеленого, как в траве кузнечик. Желтого, желтого, как песок у речек. Голубое, синее, самое красивое. Вот какое лето! Лето... Лето... Лето... Еще какого цвета? Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши! Яркого, жаркого, как лихая пляска! Звездного, звездного, Как ночная сказка! Светлое, зарничное, Сладко-земляничное. Вот какое лето! Лето... Лето... Лето... Еще какого цвета? Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши! Красного, красного, как на мачты флаги! Гордого, ясного, как слова присяги! Дружное и братское, наше детсадовское. Вот какое лето!</p>	<p>Хлопки в ладоши. Пожимают плечами. Маршируют на месте. Прыжки на месте.</p> <p>Наклоны вниз.</p> <p>Руки вверх - помахали. Руки вперед - "показали". Хлопки в ладоши.</p> <p>Пожимают плечами. Маршируют на месте. Пружинки.</p> <p>Палец к губам - "шепотом".</p> <p>Руки вверх, помахали. Наклон вниз. Руки вперед - "показали". Хлопки в ладоши. Пожимают плечами. Маршируют на месте. Махи руками над головой.</p> <p>Маршируют на месте.</p> <p>Обнимают себя.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p>
	«МУЗЫКАНТЫ»	
	<p>Мы - лихие музыканты. Развеселые таланты. Шаг печатаем мы наш Под веселый этот марш. А за нами - инструменты. Наши им аплодисменты! Важен каждый инструмент И в оркестре лишних нет. После них шагают ноты И у них полно работы. Музыки основа всех,</p>	<p>Пружинки.</p> <p>Марш на месте.</p> <p>Имитация "скрипка". Хлопки в ладоши. Имитация "барабан". Грозят пальцем. Марш на месте. Стучат кулаком о кулак.</p>

	<p>Хоть всего их только семь. До - ре - ми - фа - соль - ля - си - Только ноты попроси. Си - ля - соль - фа - ми - ре - до - Вспыхнет музыка легко.</p>	<p>Наклон вперед, разводят руками. Наклоны вниз. Загибают пальцы правой руки. Хлопают в ладоши. Загибают пальца левой руки. Руки вверх, пальцы растопырить.</p>
В МИРЕ ИСКУССТВА	«БАРАБАН»	
	<p>Барабан большой</p> <p>На урок пришел. На урок физкультуры Подкачать мускулатуру.</p> <p>И сказал физрук: "У тебя нет рук, Да и мышц - то нет - «Это просто бред!»</p>	<p>Показывают руками большой круг. Маршируют.</p> <p>Сгибают и разгибают руки в локтях. Руки в стороны. Руки за спину. Сгибают и разгибают руки в локтях. Развести руки, пожать плечами.</p>

ТЕАТРАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ	«ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА»	
	<p>Мы царевну Несмеяну Будем целый день смешить, Как снежинки, как пушинки Будем радостно кружить. Будем пятиться, как раки, Не смотря на буераки. Спрячемся, как крот в нору И появимся к утру. Несмеяна захохочет, С нами поиграть захочет.</p>	<p>Строят рожицы.</p> <p>Кружатся на месте вправо, влево.</p> <p>Шаги назад. Присесть. Высоко подпрыгнуть. Держатся руками за живот - "смеются". "Играют в ладушки".</p>
	«СКАЗОЧНАЯ ИСТОРИЯ»	
	<p>По тропинке леший шел, На поляне гриб нашел. Раз грибок, два грибок, Вот и полный кузовок. Леший охает: устал От того, что приседал. Леший сладко потянулся, А потом назад прогнулся,</p>	<p>Ходьба на месте. Наклоны вниз. Приседания. Держатся за спину рукой, ковыляющий шаг. Потягивания – руки вверх. Движения по тексту.</p>

ТЕАТРАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ	А потом вперед прогнулся И до пола дотянулся. И налево, и направо повернулся. Вот и славно. Леший выполнил разминку И уселся на тропинку.	Хлопают в ладоши. Маршируют на месте. Присели.
	«СКАЗКА ДАСТ НАМ ОТДОХНУТЬ»	
	Сказка даст нам отдохнуть. Отдохнем – и снова в путь! Нам советует Мальвина: – Станет талия осиной, Если будем наклоняться Влево – вправо десять раз. Вот Дюймовочки слова: – Чтоб была спина пряма, Поднимайтесь на носочки, Словно тянетесь к цветочкам. Раз, два, три, четыре, пять, Повторите-ка опять: Раз, два, три, четыре, пять. Красной Шапочки совет: – Если будешь прыгать, бегать, Проживешь ты много лет. Раз, два, три, четыре, пять. Повторите-ка опять: Раз, два, три, четыре, пять. Дала нам сказка отдохнуть! Отдохнули? Снова в путь!	Руки под голову - "спят". Марш на месте. Грозят пальцем. Движения по тексту. Руки вниз, разводят в стороны. Движения по тексту. Грозят пальцем. Движения по тексту. Прыжки на двух ногах. Хлопки в ладоши.
	«ВОЛШЕБНАЯ ИЗБУШКА»	
	В темном лесу есть избушка. Стоит задом наперед. В той избушке есть старушка. Бабушка Яга живет. Нос крючком, Глаза большие, Словно угольки горят. Ух, сердитая какая! Дыбом волосы стоят.	Дети шагают. Дети поворачиваются. Грозят пальцем правой руки. Грозят пальцем левой руки. Показывают пальчиком. Показывают. Покачивают головой. Топают ногами, машут руками. Руки вверх, пальцы растопырить.
	«ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ»	
	Первый гном присел и встал,	Приседания.

	<p>А второй вдруг побежал. Третий плавно покружился, А четвёртый наклонился. Пятый вправо повернулся, А шестой назад прогнулся, Гном седьмой без остановки Прыгал высоко и долго. Белоснежка же сказала: «Повторяем всё сначала».</p>	<p>Бег на месте. Кружатся. Наклоны. Поворот направо Наклон назад. Прыжки, на левой, на правой, на двух ногах. Марш на месте. Грозят пальцем.</p>
ТЕАТРАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ	«ЗОЛУШКА»	
	<p>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!</p>	<p>Прыжки. Имитация движений. Хлопки за спиной. Хлопки перед грудью. Имитация движения. Приседания. Повороты в стороны. Поскоки.</p>
	«НЕЗНАЙКА»	
	<p>Незнайка просит научить Играть на флейте и трубе, Машины разные водить, Рисунки делать на холсте. Он хочет малышей лечить, Как Знайка многому учить, И сочинять стихи как Цветик. Он хочет всё уметь на свете! «Незнайка, чтобы научиться, Трудиться надо – не лениться».</p>	<p>Рывки руками в стороны. Имитация движений. Наклоны в стороны. Руки вниз, развести в стороны. Приседания. Руки на пояс, руки вверх. Хлопки в ладоши спереди, сзади. Грозят пальцем.</p>

МОЙ ГОРОД, МОЙ КРАЙ, МОЯ СТРАНА	«РОДИНА»	
	<p>Нет на свете родины красивей – боевой страны богатырей. Вот она, по имени Россия, От морей простерлась до морей. Поезжай за моря-океаны,</p>	<p>Шагают на месте. Сгибают (разгибают) руки к плечам. Шагают на месте, разводят руки в стороны. Имитация - "едет поезд".</p>

МОЙ ГОРОД, МОЙ КРАЙ, МОЯ СТРАНА	<p>Надо всею землей пролети: Есть на свете различные страны,</p> <p>Но такой, как у нас, не найти. Глубоки наши светлые воды, Широка и привольна земля, И гремят, не смолкая, заводы, И шумят, расцветая поля.</p>	<p>Имитация - "летит самолет". Повороты в стороны с вытянутыми руками. Отрицательно качают головой. Приседают. Встают, руки в стороны. Хлопки вытянутыми перед собой руками. Плавные взмахи руками сверху вниз.</p>
	«ЮРТА»	
	<p>Юрта, юрта, круглый дом, Побывайте в доме том! Гости явятся едва</p> <p>В печку прыгают дрова. Печка жарко топится, Угостить торопится. Ладушки, ладушки, Круглые оладушки.</p>	<p>Шагаем на месте. Развели руки в стороны. Повороты туловища влево - вправо. Прыжки на месте. Хлопаем в ладоши. Присели. Хлопаем в ладоши. Шагаем на месте.</p>
	«МЫ ЖИВЕМ В ОДНОМ КРАЮ»	
	<p>Здравствуй, Солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю - Всех я вас приветствую!</p>	<p>Руки вверх. Руки в стороны. Качаются с ноги на ногу. Присели, медленно встают - "растут". Повороты в стороны с отведением рук. Хлопки в ладоши.</p>
	«НАША РОДИНА»	
	<p>И красива, и богата Наша Родина, ребята. Долго ехать от столицы До любой ее границы. Все вокруг свое, родное: Горы, степи и леса: Рек сверканье голубое, Голубые небеса. Каждый город сердцу дорог, Дорог каждый сельский дом. Все в боях когда-то взято И упрочено трудом!</p>	<p>Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Имитация движения - "крутим руль".</p> <p>Наклоны вниз к левой ноге, посередине, к правой ноге. Повороты в стороны с отведением рук. Покачивание, руки на груди у сердца. Руки сгибают в локтях.</p>

		Марш на месте.
	«ЧТО МЫ РОДИНОЙ ЗОВЕМ?»	
	<p>Что мы Родиной зовём? Дом, где мы с тобой живём, И берёзки, вдоль которых Рядом с мамой мы идём. Что мы Родиной зовём? Поле с тонким колоском, Наши праздники и песни, Тёплый вечер за окном. Что мы Родиной зовём?</p> <p>Всё, что в сердце бережём, И под небом синим-синим Флаг России над Кремлём.</p>	<p>Поднимаем плечи, разводим руки. Руки над головой - "крыша". Маршируем на месте.</p> <p>Поднимаем плечи, разводим руки. Развели руками в стороны. Пружинки. Обняли себя. Поднимаем плечи, разводим руки. Прижали руки к сердцу. Руки вверх. Хлопаем в ладоши.</p>

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	«ДВЕ СЕСТРИЧКИ»	
	<p>Две сестрички, две руки, Рубят, строят, роют, Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют. Месят тесто две руки - левая и правая Воду моря и реки загребают, плавая 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, Раз - два, раз - два, Заниматься нам пора!</p>	<p>Встряхивание кистями рук. Движения по тексту.</p> <p>Сжимают, разжимают кулаки.</p> <p>Марш на месте.</p>
	«СПОРТСМЕНЫ»	
	<p>Чтоб болезней не бояться, Надо спортом заниматься. Играет в теннис — теннисист, Он спортсмен, а не артист.</p>	<p>Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. имитация движения.</p> <p>Руки согнуть к плечам,</p>

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	В футбол играет — футболист, В хоккей играет — хоккеист, В волейбол — волейболист, В баскетбол — баскетболист	поклониться. Имитация движений.
	«СПОРТСМЕНЫ»	
	Раз, два - мы проснулись, Три — в кровати потянулись, Четыре — солнцу улыбнулись. Пять — кровать заправляем, Шесть — лицо мы умываем, Семь — зарядку выполнять, Восемь - душ скорей принять. Девять — быстро обтираться, Десять — надо одеваться, Срочно в садик собираться. Не спеши, дружок, стой! Зубы чисти, причешишь, Побыстрее шевелись!	Потягивания. Повороты туловища. Улыбнулись Наклоны. "Умывают лицо". Рывки руками перед грудью. Махи руками вверх-вниз. Прыжки на месте. Маршируют на месте. Бег на месте. Грозим пальцем. "Чистим зубы, расчесываемся". Хлопки в ладоши.
	«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»	
	Взялись за руки, скрепились, В фигуристов превратились, Мы на лед выходим ловко, Потому что есть сноровка. Ногу правую подняли И назад её убрали, Ногу левую вперед - Как красив же наш полет. Мы танцуем вдохновенно, Сядем - встанем мы мгновенно, И покружимся на льду, Как снежинки на ветру!	В паре, руки крест-накрест друг с другом). Двигаемся в паре, имитируя скольжение. Движения по тексту.
	«ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ СТАТЬ И ЛОВКИМ...»	
	Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже, А потом шаг на месте, не спеша. Как погода хороша!	Сгибание рук к плечам. Маршируют на месте. Движения по тексту. Прыжки на месте.

	<p>Не боимся мы пороши, Ловим снег — хлопок в ладоши. Руки в стороны, по швам, Хватит снега нам и вам. Мы теперь метатели, Бьем по неприятелю. Размахнись рукой - бросок!</p> <p>Прямо в цель летит снежок.</p>	<p>Повороты в стороны с хлопками. Руки в стороны, опустить. Приседания. "Метание левой рукой". "Метание правой рукой". "Метание двумя руками из - за головы. Руки вперед, большие пальцы вверх.</p>
	«ДОБРОЕ УТРО»	
	<p>Крутим мельницу вперёд, А потом наоборот. Наклоняться будем все, Будто прыгаем в бассейн. А потом назад прогнёмся, Хорошенько разомнёмся. И попрыгать нам пора, Мы не прыгали с утра. Шаг на месте в заключение. Это тоже упражнение. Поскакали, потянулись — Вот и славно отдохнули.</p>	<p>Вращение прямых рук вперёд и назад. Наклоны вперёд. Наклоны назад. Прыжки на месте. Ходьба на месте. Упражнения по тексту. Хлопки в ладоши.</p>

ЗНАКОМСТВО С КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ	«ФИАЛКА»	
	<p>На солнечном окошке</p> <p>Фиалка расцвела.</p> <p>Лиловые цветочки Тихонько подняла. Средь листьев она прячется, Не любит лезть вперед, Но всякий к ней наклонится И бережно возьмет.</p>	<p>Руки в стороны, пальцы растопырить, ноги на ширине плеч - "солнышко". Присели, имитация растущего и распускающегося цветка. Взмахи рук снизу-вверх. Присели, "спрятались". Наклоны вниз. Руки прижали к груди.</p>
	«РАСТУТ ЦВЕТЫ»	
	<p>На окне стоят цветы Небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, Только это не беда.</p>	<p>Каждый изображает свой цветок. Потягивания — руки вверх, опустили. Машут руками, изображая ветер.</p>

	<p>Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. А потом опять встают И по-прежнему цветут.</p>	<p>Повороты головы в стороны. Наклоны вниз. Встают, изображают каждый свой цветок.</p>
<p>ЗНАКОМСТВО С КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ</p>	<p>«ДОБРОЕ УТРО»</p>	
	<p>На окошке у Анютки Распустились незабудки. На цветочках-лепесточках Неба синие кусочки, Серединки-донышки Маленькие солнышки.</p> <p>Прилетала пчелка, Золотая челка, Села на цветок: Ну-ка, где медок? Выглянуло солнце, Разогрело донце, Медок сварило</p> <p>Пчелку накормило.</p>	<p>Присели. Медленно встают, изображают распустившийся цветок. Кисти рук у плеч, повороты в стороны. Гладят животики круговыми движениями. "Машут крыльями".</p> <p>Наклонились, встали. Пожали плечами, развели руки. Потянулись, руки вверх, пальцы растопырили. "мешают ложкой" двумя руками. Имитация движения.</p>

<p>ВЕСНА ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ</p>	<p>«ВЕСЕННЯЯ»</p>	
	<p>Стучат всё громче дятлы, Синички стали петь, Встаёт пораньше солнце, Чтоб землю нашу греть.</p> <p>Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок, А из-под старой травки Уже глядит цветок... Раскрылся колокольчик В тени там, где сосна, Динь-динь, звенит тихонько, Динь-динь, пришла весна.</p>	<p>"Дробь ногами". "Машут крыльями" с поворотами в стороны. Присели, медленно встают, руки вверх, растопыривают пальцы рук, как лучики у солнца. Волнообразные движения ладонями. Медленно приседают. Встают медленно, раскрывая ладошки, как бутон цветка. "Пружинки". Покачивание с ноги на ногу.</p>
<p>ВЕС НА ШАГ АЕТ</p>	<p>«ШАЛОВЛИВЫЕ СОСУЛЬКИ»</p>	
	<p>Шаловливые сосульки Сели на карниз. Шаловливые сосульки</p>	<p>Прыжки на двух ногах. Присели. Подъем и опускание плеч.</p>

	<p>Посмотрели вниз.</p> <p>Посмотрели, чем заняться? Стали каплями кидаться. Две сосульки вниз смотрели И на солнышке звенели: К</p> <p>ап-кап, дзинь-дзинь, Кап-кап, дзинь – дзинь.</p> <p>И на солнышке звенели И...растаяли!!!</p>	<p>Руку приставить, как козырек, и посмотреть вниз. Пожать плечами, развести руками. Имитация движения. Руку приставить как козырек ко лбу и посмотреть вниз. Наклоны головой в стороны.</p> <p>Руки и ноги расслабить, голову опустить.</p>
	«ВЕСЕННЯЯ»	
	<p>Снова нет ручьям покоя День и ночь журчат в кустах. Ходит солнце золотое В чистых-чистых небесах. Льет лучи на лес и луг И на все цветы вокруг. Весна, весна красная! Приди, весна, с радостью. С радостью, с радостью, С великою милостью: Со льном высоким, С корнем глубоким, С хлебами обильными. По дорожке долго, долго, Взявшись за руки, мы шли. Усидеть весною дома Мы с сестренкой не смогли. Светит солнце ярко, ярко, От цветов пестреет луг, В небе радуга, как арка, Из семи лучистых дуг. На дворе стоит весна! После зимней лютой стужи Просыпается от сна Вся природа. Даже лужи. Не покроет лед за ночь, Гонит солнце зиму прочь!</p>	<p>Бегут по кругу.</p> <p>Спокойно идут по кругу.</p> <p>Приседают – встают. «Цветок» над головой. Идут по кругу - дробный шаг. Идут в обратную сторону - с высоким подниманием колена. Поднимают руки вверх. Приседают. Бегут по кругу. Идут по кругу. Бегут друг за другом по кругу. Поднимают руки вверх, разводят пальцы рук, хлопки в ладоши. В воздухе рисуют радугу.</p> <p>Прыгают с ноги на ногу. Потягиваются. Руки вверх, руки вниз. Повороты в стороны. Хлопки в ладоши.</p>
	«ОГОРОДНИЦА»	
ВЕС НА ШАГ АЕТ	<p>Лида вынесла лопатку, У крыльца вскопала грядку. И зарыла у крыльца,</p>	<p>Несут воображаемую лопатку. «Копают». Приседают.</p>

	<p>Семена от огурца. Урожая Лида ждет, Поливает огород. Я давно весну ждала. У меня свои дела. Мне участок в огороде Нынче мама отвела!</p> <p>Я возьму свою лопатку, Я пойду, вскопаю грядку. Мягкой грядка быть должна, Это любят семена. Посажу на ней морковку и редиску. А с боков будут кустики бобов.</p>	<p>«Зарывают». Встают. Наклоны в стороны. Идут по кругу, взявшись за руки. Идут в противоположную сторону. «Копают».</p> <p>«Рыхлят грядку граблями».</p> <p>Приседания.</p>
	«ДОЖДЬ»	
	<p>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.</p>	<p>Хлопки в ладоши. Маршируют на месте.</p> <p>Хлопают над головой. Прыжки на месте. Присели, хлопки по полу. Руки над головой - "крыша". Маршируют на месте. Ладонями - "открывает рыба рот".</p>

<p>ВСЕ ЖИВОЕ ПРОБУЖДАЕТСЯ</p>	«ГУСЕНИЦА»	
	<p>Этот странный дом без окон У людей зовется кокон. Свив на ветке этот дом, Дремлет гусеница в нем. Спит без просыпа всю зиму. Но зима промчалась мимо. Март, апрель, капель, весна... Просыпайся, соня - сонюшка! Под весенним ярким солнышком. Гусенице не до сна. Стала бабочкой она!</p>	<p>Ноги вместе, руки прижаты к туловищу, покачиваются. Сидят, подкладывают ладони под правую щеку. Подкладывают ладони под левую щеку. Медленно встают. Потягиваются, руки вверх.</p> <p>Бег на месте, "машут крыльями".</p>
	«РЫБЫ»	

	<p>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. Ходят волны на просторе. Вы узнали? Это – море. Рыбки весело резвятся В чистой тепленькой воде, То сожмутся, разожмутся, То зароются в песке.</p>	<p>Ладони вместе, волнообразные движения. Бег на месте. Движения по тексту. Шагают на месте, плавно машут руками. Наклоны в стороны. Руки вытянуты вперед, движения вверх - вниз. Приседают, встают. Присели, "спрятались".</p>
ВСЕ ЖИВОЕ ПРОБУЖДАЕТСЯ	«СИНИЦА»	
	<p>Скачет шустрая синица, Ей на месте не сидится, Прыг-скок, прыг-скок, Завертелась, как волчок. Вот присела на минутку, Почесала клювом грудку, И с дорожки — на плетень, Тири-тири, Тень-тень-тень!</p>	<p>Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки на месте на левой ноге. Прыжки на месте на правой ноге. Кружатся на месте. Присели. Встали, наклоны головы влево - вправо. Прыжки на месте на левой ноге. Прыжки на месте на правой ноге. Прыжки на месте на двух ногах.</p>
	«ЖУЧОК»	
	<p>Этот маленький жучок По земле гуляет, Листик сладенький найдет И его кусает. Чтоб еще листочек съесть, Хочет он повыше влезть. Этот маленький жучок По траве гуляет, Вот он ямочку нашел, лег и отдыхает. Он не будет вас кусать, Хочет он чуть-чуть поспать.</p>	<p>Маршируют на месте. Наклоны вниз, "кусают". Потягиваются, встают на носки, перекат на пятки. Маршируют на месте. Приседают, руки под щечку. Сидя, повороты головой в стороны. "Спят".</p>
	«МЕДВЕДЬ ВСТРЕЧАЕТ ВЕСНУ»	
	<p>На орех взобрался Мишка С ветки даль ему видна.</p>	<p>Имитация движения. Ладонь поставить ко лбу</p>

	<p>Смотрит на холмы и крыши</p> <p>Не идёт ли к нам весна? За деревней, за долиной, Где прозрачен небосвод, Клин увидев журавлиный, Закричал: «Весна идёт!»</p>	<p>- смотреть в даль. Соединяют руки над головой - "крыша". Поднимают плечи – удивление. Повороты головы в стороны. "Машут крыльями". Руки поднимают в стороны - вверх, улыбнуться.</p>
	«БАБОЧКА»	
	<p>Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. — Раз, два, три, четыре, пять. Ох, считать не сосчитать! Задень, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла!</p>	<p>"Машут крыльями". "Считают пальцем". Хлопки в ладоши. Руками взяться за голову и покачать. Маршируют на месте. Наклоны в стороны. "Машут крыльями". Наклоны головы в стороны.</p>
	«ПОКАЖИ ЖИВОТНОЕ»	
	<p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Качаем головой, Мы руки поднимаем, Потом их опускаем, Мы руки подаем И бегаем кругом, Раз, два, три, Любая фигура замри!</p>	<p>Движения по тексту.</p>