Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад №12»

Дальнереченского городского округа

**Физкультминутки для детей 5 – 7 лет**

**по тематическим неделям**

Воспитатель: Авдеева О.И.

г. Дальнереченск

2025г.

**Физкультминутки для детей 5 – 7 лет**

**по тематическим неделям**

|  |
| --- |
| **Сегодня – дошколята, завтра школьники** |
| **«Детский сад»**Детский сад, детский сад,Он всегда ребятам рад Буду в садике играть И конструктор собирать, И игрушки за собой убирать Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать, Буду песни каждый день напевать.  | Хлопки на каждое словоПоказ жеста «ку-ку» - спрятатьсяПальцы кистей соприкасаютсяРуки движутся вправо-влевоПриседаниеИмитировать лепку, рисованиеРуки сложить «замком» перед собой |
| **«Девочки и мальчики»**Девочки и мальчики прыгают, как мячикиРучками хлопают Ножками топают Глазками моргают После отдыхают  | После слов выполняют прыжки под музыкуХлопки три разаТопают три разаРитмичное зажмуривание глазПриседают, руки свободные |
| **Я и мои друзья** |
| **«Дружно встали»**Раз! Два! Три!Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим,Ноги крепкие расставим.Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво,И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек.И направо, и ещё Через левое плечо.  | Руки в стороныПоворот вправоПоворот влевоПоворот вправоПоворот влево |
| **«Долго, долго»**Долго, долго мы лепили Наши пальцы утомились Пусть немножко отдохнут И опять лепить начнут  Дружно руки разведем  И опять лепить начнем  | Руки сцеплены в замок; круговые вращения рукамиВстряхивание кистями рукПоглаживание каждогоПальчика по очередиРазвели руки в стороныХлопаем в ладоши |
| **Уроки вежливости и этикета** |
| **«Улыбнитесь»**Быстро встаньте, улыбнитесь,Выше, выше потянитесь.Ну-ка плечи распрямите.Поднимите, опустите.Влево, вправо повернулись,Руками коленей коснулись.Сели - встали, сели - всталиИ на месте побежали. | Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения: |
| **«Улыбнись»**Вверх и вниз рывки руками,Будто машем мы флажками.Разминаем наши плечи.Руки движутся навстречу. Руки в боки. Улыбнись.Вправо-влево наклонись. Приседанья начинай.Не спеши, не отставай. А в конце — ходьба на месте,Это всем давно известно.  | Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняютсяНаклоны в стороныПриседанияХодьба на месте. |

|  |
| --- |
| **Труд взрослых. Профессии детского сада** |
| **«Профессии»**Много профессий на свете у нас! О них поговорим сейчас: Вот швея рубашки шьет, Повар варит нам компот, Самолет ведет пилот На посадку и на взлет. Доктор ставит нам уколы И охранник есть у школы. Каменщик кладет кирпич, А охотник ловит дичь Есть учитель, есть кузнец, Балерина и певец.Чтоб профессии иметь, Нужно много знать, уметь Хорошо дружок учись! И, конечно, не ленись!  | Руки на поясе – повороты туловища вправо-влевоРазвести руки в стороныДвижения воображаемой иглойМешаем» поварешкойРуки – в стороныОпускают их вниз, поднимают вверхСкрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулакРуки – согнуты в локтях, силовой жестПопеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – внизДелают бинокль из пальчиковЗагибают пальцы, перечисляя профессииРазгибаем пальцыПовороты кистями — тыльная сторона ладошкиПогрозить пальчикомОтрицательное движение указательным пальцем |
| **«Мы в профессии играем»** Их с друзьями называем.Врач, учитель, адвокат, Президент и дипломат,Сторож, дворник, музыкант,Есть у каждого талант. Токарь, швея, продавец, Менеджер и певец,Колхозник и акушер,Садовод, милиционер,Все профессии нужны, Все профессии важны. | Дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаютсяКаждый ребёнок делает шаг вперёдРуку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверхКаждый ребёнок делает шаг вперёдХодьба по кругу, взявшись за руки |
| **Кладовая природы. Труд людей осенью** |
| **«Овощи»**На огород мы побежим Что растет там, поглядим.Под листочками на грядке Огурцы играют в прятки.Дождик мой водить начнёт Всех заметит, всех польет.Тыква глянула хитро: Надо было брать ведро!Я уже большою стала Для поливки лейки мало.И зеленая стрела Очень быстро подросла Жаль, нельзя взлететь стреле Смотрит с грядки грустно-грустно Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,А она не загорела. | Бегут по кругуНаклоняют туловище вправо, влевоНаклоняют голову вправо-влевоВстают на носкиПоднимая руки вверхКрепко держит лук в землеПриседают |
| **«На огороде»**Мы стоим на огороде,Удивляемся природе. Вот салат, а здесь укроп.Там морковь у нас растёт. Поработаем с тобой,Сорнякам объявим бой —С корнем будем выдиратьДа пониже приседать. У забора всем на дивоПышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать —Обожглись уже немного. Все полили мы из лейкиИ садимся на скамейки.  | Потягивания—руки в стороныПравой рукой коснуться левой ступни, потом наоборотПриседанияПотягивания — руки в стороныПотягивания — руки вперёдДети садятся |
| **Откуда хлеб пришел** |
| **«Зёрнышко»**В землю зёрнышко попало, Прорастать на солнце стало Дождик землю поливал,И росточек подрасталК свету и теплу тянулся И красавцем обернулся. | ПриседаютРуки над головойМедленно встаютТянутся вверх |
| **«Замесим тесто»**Ой, ладошки-ладушки.Мы печём оладушкиЗамешиваем тесто,А тесту в миске тесно Тесто выпало на стол,Тесто шлёпнулось на пол Тесто убежалоНачинай сначала.  | Хлопки ладонямиИмитируют помешивание по кругуПриселиЛёгкий бег на месте |
| **Осенняя пора, очей очарованье** |
| **«Листочки»**Дождик осенний из туч моросит, Дерево, сбросив листочки, стоит Ветер осенний ветви качает Листья под деревом ветер гоняет.  | Броски расслабленными кистями рукРуки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)Плавно покачивают рукамиПрисаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш…» |
| **«Листики осенние»**Мы листики осенние На ветках мы сидим Дунул ветер – полетели Мы летели, мы летелиИ на землю тихо сели Ветер снова набежал И листочки все поднял Закружились, полетели И на землю снова сели.  | Плавное покачивание рукамиВверху над головойРуки в стороныПриселиПлавное покачивание рукамиВверху над головойКружатся, руки в стороныДети садятся по местам |
| **Животные осенью** |
| **«Зайчонок»**Я испуганный зайчонок, За мной гонится лиса. Подскажите, что мне делать, Ведь найдет меня она!Прыгни вправо, Прыгни влево, Прыгни, зайчик, ты вперед, За кустом тихонько спрячься, След лиса твой не найдет.  | Произносят текст и изображают испуганного зайчонкаОглядываются назадИзображают испуганных зайчат Прыгают в правую сторону Прыгают в левую сторону Прыгают впередПрисаживаются на корточкиКачают головой |
| **«Белка»**Скачет белка – Прыг да скок!Съела маленький грибок, Орешки закопала И дальше поскакала. | Делают два прыжка вперед на двух ногахПодносят ко рту сложенные ладони рукПрисаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукойВстают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед |

|  |
| --- |
|  **Родная страна «День народного единства»** |
| **«Богатырь»**Богатырь – вот он каков:  Он силен, он здоров,        Он из лука стрелял,          Метко палицу бросал,     На границе стоял,            Зорко-зорко наблюдал,    Подрастем и мы, смотри, Станем, как богатыри!     | Дети стоят в кругуПоказываю силачаПоказывают стрельбу из лукаВыполняют замах и бросокПоказываютПодносят руку ко лбу, глядят вдальПоднимают руки высоко вверхРуки на пояс |
| **«Богатыри»**Дружно встанем – раз, два, три – Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим,Поворачиваясь вправо – оглядимся величаво И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек,И направо, и ещё, через левое плечо.Дружно встанем – раз, два, три – Мы теперь богатыри! | Дети шагают на местеРуки согнуты в локтях, показываю силуПравую руку подносят козырьком к глазамПовороты вправо, влевоВстали ровно, выпрямили спинки |
| **Мой родной город** |
| **«Что нам стоит дом построить?»**Не дарите мне игрушек:Зайцев, мишек, безделушек. Мне совсем-совсем не надо,Ни конфет, ни шоколада. Я люблю пилить, строгать,Гвозди ловко забивать. Стану взрослым я когда,Буду строить города!  | Маршируют на местеНаклоняют туловище вправо, влевоПоочерёдно поднимают правую, левую рукиМаршируют с высоким подниманием ног |
| **«Дом»**Раз, два, три, четыре, пять. Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. Окна ставим, крышу кроем. Вот какой красивый дом! Будет жить в нем старый гном.  | Дети выполняют прыжки на местеВстают на носочки и тянутся руками вверхПоказать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головойУказательным жестом вытягивают руки впередПриседают |
| **Мир предметов и техники** |
| «**Вот большой стеклянный чайник»** Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень крупные, бедняжки.Вот фарфоровые блюдца, Только стукни — разобьются.Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке.Вот пластмассовый поднос.Он посуду нам принес. | Дети надули животикОдну руку поставили на пояс, другую изогнулиПрисели, одну руку поставили на поясКружатся, «рисуя» руками кругПотянулись, сомкнули руки над головойЛегли, вытянулись |
| «К нам пришла Федора»Не хозяйка, а умора, Выпачкала всю посуду, А потом кричит: «Не буду!». Кофейник, чайник и стакан, Давно не видывали кран, Сахарница, блюдце, вилка, Ковш, молочник и бутылка, Бокал, маслёнка, самовар,Как будто приняли загар. Блюдо, перечница, солонка Плачут в углу тихонько. Скорей бежим к водице, Чтобы попить, умыться.  | Ходьба на местеРуку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбуПоочерёдно потереть ладонь о ладоньРуки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влевоНаклоны головы в стороныНаклоны головы вперёдНаклоны головы в стороныНаклоны головы вперёд«Вытирают» лицо ладонями в стороныНаклоны головы в стороны«Собирают слёзы» в ладошкуБег на месте«Вытирают» лицо ладонями вверх – вниз |
| **Семья и семейные традиции «День матери»** |
| **«Кто живет у нас в квартире?»**Раз, два, три, четыре  Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять  Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра,Кошка Мурка, два котенка,  Мой сверчок, щегол и я  Вот и вся моя семья.  | Хлопаем в ладошиШагаем на местеПрыжки на местеШагаем на местеХлопаем в ладошиНаклоны туловища влево-вправоПовороты туловища влево-вправоХлопаем в ладоши |
| **«Дружно маме помогаем»**Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем.Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем.Подметаем все кругом и бегом за молоком.Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,Маму крепко обнимаем. | Подражательные движения по тексту |
|  **Юный гражданин «День Государственного герба в Российской Федерации»** |
| **«Столица нашей Родины – Москва»**Ехать очень долго – дня два.С высокой, главной башней,С курантами на ней И с площадью огромной, С названием скромным, Зовётся она КраснойИ смотрится прекрасно.Музеев там не перечесть,Театры, памятники есть. Поедим в гости мы к друзьям, Чтоб рассказать об этом вам.  | Руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой рукиПоднять указательный и средний пальцы правой руки вверхПодняться на носки, поднятьРуки вверх, потянутьсяРазвести руки в стороны на уровне грудиРуки согнуть в локтях, вытянуть их вперёдСогнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рукЗагнуть левой рукой два пальца правой рукиРуки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы Сжаты в кулакиСогнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх |
| **«Российский флаг»**Вышли дети на парад.Друг за другом встали в ряд.Как красиво все шагают.Дружно ноги поднимают.Руки вверх поднимем.Руки вниз опустим.В стороны, помашем,На пояс – и попляшем.Покажи мне свой флажок!Спрячь-ка за спину, дружок! | Маршируют, высоко поднимая колениПоднимают флажки вверхОпускают флажки внизРуки - в стороныРуки на пояс, пружинкаРуки впередРуки за спину |
| **Зимушка-зима** |
| **«Снежинки»**Закружились, завертелись Белые снежинки.Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки. Чуть затихла злая вьюга Улеглись повсюду. Заблистали, словно жемчуг, Все дивятся чуду.  | Покружиться на местеПоднять рукиПокружиться на носкахОпустить руки, встать прямоПрисесть, руки к полу Встать, руки вперёдРазвести руки в стороны |
| **«С неба падают снежинки»**Как на сказочной картинке.Будем их ловить руками И покажем дома маме.А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги.Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги.Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик.Ну, а мы идём, идёмИ к себе приходим в дом. | Дети поднимают руки над головойХватательные движения, словно ловят снежинкиПотягивания руки в стороныХодьба на месте, колени высоко поднимаютсяПрыжки на местеХодьба на местеДети садятся |
| **Зима в лесу. Зимующие птицы** |
| **«Лесные звери и птицы»** Хоровод, хоровод, Пляшет маленький народ. Танцевать, скакать и прыгатьМы готовы круглый год. Под кустом, по кустомКто-то с рыженьким хвостом. Это рыжая лисичкаПод кусточком лисий дом.  | Выполнение движений по текстуХлопают в ладошиПрыгают на местеПоворачивают туловище влево – вправоНаклоняют туловище вправо – влево |
| **«Встал зайчонок на пенек»**Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз! Шагают все на месте. Два, руками машут вместе. Три! Присели, дружно встали, Все за ушком почесали.  | Встают прямо, руки опускаютМаршируют на местеМашут рукамиПриседают |
| **Готовимся к Новому году** |
| **«Наша елка велика»**Наша елка высока Выше мамы, выше папы Достает до потолка Будем весело плясать. Эх, эх, эх!Будем песни распевать. Ля-ля-ля!Чтобы елка захотелаВ гости к нам прийти опять! | Круговое движение рукамиВставать на носочкиПрисесть и встать на носкиПотянутьсяПляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс |
| **«Вот под елочкой»**Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны:Кар-кар-кар!Целый день они кричали,Спать ребятам не давали:Кар-кар-кар!Только к ночи умолкают И все вместе засыпают:Кар-кар-кар! | ВсталиПрыгаемГромко. Хлопки над головой в ладошиПовороты туловища влево-вправоНаклоны туловища влево-вправоГромко. Хлопки над головой в ладошиМашут руками как крыльямиСадятся на корточки, руки под щеку — засыпают.Тихо. Хлопки над головой в ладоши |
| **Новогодние чудеса** |
| **«Подарки Деда Мороза»**Дед Мороз, Дед Мороз Через дуб перерос. Через дуб перерос,  Прикатил подарков воз: Морозы трескучие, Снега сыпучие, Ветры завьюжные, Метели дружные.  | Пружиня ногами, выполняю повороты корпуса вправо – влевоПротягивая вперед рукиРисуют в воздухе обеими руками большой кругСкрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечамВзмахивают кистями сверху внизКачают руками над головойПостепенно опускают руки вниз, вращая кистями |
| **«Ой. Мороз Красный нос»**Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз,Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос,Песню запеваем И тебя в хороводК детям приглашаем.  | Хлопают в ладошиРуки на поясе, наклоняют туловище вперёдХлопают в ладошиХлопают в ладоши |
| **Зимние забавы** |
| **«Давай, дружок»**Давай, дружок, смелей, дружок!  Кати по снегу свой снежок –Он превратится в толстый ком.   И станет ком снеговиком.            Его улыбка так светла!                 Два глаза, шляпа, нос, метла...     Но солнце припечёт слегка –        Увы! И нет снеговика!                    | Дети лепят воображаемый ком и катят его от себяРисуют в воздухе кругДети рисуют три разные по величине круга снизу вверхПрикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбкуДети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлуДети поднимают руки вверхПоднимают плечи и разводят руки в стороны, за спину |
| **«Зимняя игра»**Посмотри, как блестит, Под ногами хрустит Беленький снежок, Легкий, как пушок. Одевайся живей, Побежим веселей Бегать и играть,И снежки кидать.  | Поднимают руки вверх и плавно качают кистямиТопают ногамиПостепенно опускаются на корточки, показываюткак идет снегМашут руками«Надевают» шапочку, шарфикБегут на месте«Лепят и кидают снежок» |
| **Друзья спорта** |
| **«Конькобежный спорт»**На коньках стоять умеем,И на ноги их оденем,  Приготовимся – Вперед!Совершаем мы полет Плавно ноги мы разводим,Быстро двигаемся, сводим,  Руки тоже за ногамиБыстро двигаются сами Мы на льду быстрее всех,Впереди нас ждет успех!!!  | Шагаем на месте, одеваем конькиСогнули спину, присели на полусогнутые ногиНога и рука вправоНога и рука влевоМаршируем, хлопки перед грудью |
| **«Хоккей»** На коньки встаем быстрей,Очень любим мы хоккей,  Чтоб начать в него играть,Клюшку надо в руки взять Шайбу этой клюшкой бьём,Влево, вправо подаём,  Шайба быстро полетелаИ в ворота залетела!  Мы играем все что надо,Впереди нас ждет награда,  В Олимпиаде участие принять,И чемпионский кубок взять!  | Показать одевание коньковПоказать клюшку в правой рукеДвижение рукой влево, вправоРезкий рывок рукой и крикнуть «Ура»Показать руками «класс»Подпрыгнуть, руки вверх |
| **Животные холодных и жарких стран** |
| **«Пингвины»**Идут себе вразвалочку,Ступают вперевалочкуПингвин-папа,Пингвин-мамаИ сынишка пингвинишкаВ черном фраке и манишке. | Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу |
| **«Африка»**В жарких странах Носороги Просто ходят по дороге Мокнут в речке бегемоты Львы выходят на охоту Крокодилы Обезьяны Зебры – жители саванны И тропические птицы Есть чему тут подивиться  | Легкими движениями пальцев проводить по столуРуки поставить на согнутые растопыренные пальцыРуками движения впередЛадони вверх, сжимаем и разжимаем пальцыРаскрывать пальцы вееромРаскрывать соединенные у запястий рукиРуки приставить к голове, показать ушиРастопыренные пальцы прыгают по столуБольшие пальцы переплести и махи ладонямиЛадони переворачивать вверх-вниз! |
| **Дорожная Азбука** |
| **«Пешеходы»**Постовой стоит упрямый Людям машет: Не ходи! Здесь машины едут прямо Пешеход, ты погоди! Посмотрите: улыбнулся Приглашает нас идти Вы, машины, не спешите  | Ходьба на местеДвижения руками в стороны, вверх, в стороны, внизРуки перед собойРуки в стороныРуки на пояс, улыбкаШагаем на местеХлопки руками |
| **«Едем-едем мы домой»**Едем-едем мы домой На машине легковойВъехали на горку: хлоп, Колесо спустилось: стоп.  | Движения, имитирующие поворот руляРуки вверх, хлопок над головойРуки через стороны вниз, присесть |
| **Транспорт** |
| **«Автобус»**Мы в автобус дружно сели И в окошко посмотрели Наш шофер педаль нажал И автобус побежал  | Приседают на корточкиДелают повороты головой вправо, влевоОдной ногой нажимают на воображаемую педальБегут по кругу, в руках «руль» |
| **«Теплоход»**От зеленого причала Оттолкнулся теплоход.Он шагнул назад сначала И поплыл, поплыл по речке Набирая полный ход  | Дети всталиШаг вперёд раз, дваВолнообразное движение рукамиХодьба на месте |
| **Труд взрослых. Профессии** |
| **«Строители»**Гномы строят новый домДинь-дон, дин-дон,  Гномы строят новый дом, Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом.  Мы к ним в гости придём И подарки принесём.  | Наклоны из стороны в сторону, руки на поясСтучим кулаком об кулакРуками «красим» сбоку, вверху, внизуМетём метлойШаги на местеРуки вперёд, ладонями вверх |
| **«Шофер»**Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер,Я сам – мотор.Нажимаю на педаль, И машина мчится в даль.  | Бегут по кругу, крутят воображаемый рульОстанавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногойБегут по кругу |
| **День защитника Отечества** |
| **«Мы солдаты»**Раз-два – аты - баты,Три-четыре – мы солдаты.Маршируем как пехота.Раз-два – повороты.В кабину сели самолёта,Три-четыре – мы пилоты.Вниз – вверх, вниз – вверх,Наши крылья лучше всех.А теперь на кораблях,Мы качаемся в волнах.Сквозь бинокль вдаль посмотрим –Нелегко служить на флоте. |  |
| **«Игра идёт!»**Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.Танкисты и ракетчики, Мы славные разведчики.Мы моряки, подводники, Мы храбрые бойцы.Скоро в Армию пойдём, А пока игра идёт! | Руки в стороны, повороты туловищаНаклоны в стороныПриседанияШагают на месте |
| **Обитатели морей, рек, океанов** |
| **«Рыбка»**Рыбка плавает в водице,Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла. | Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбкаХлопают в ладошиГрозят пальчикомДелают хватательное движение обеими рукамиРуки над головой, прогибаемся в спинеПриседаемСнова «плывут» |
| **«Пять маленьких рыбок ныряли в реке»** Лежало большое бревно на песке Первая рыбка сказала: нырять здесь легко Вторая сказала: ведь здесь глубоко Третья сказала: мне хочется спать Четвертая стала чуть-чуть замерзать Пятая крикнула: здесь крокодил Плывите скорее, чтоб не проглотил  | Имитация рыбРазвести руки в стороныИмитация нырянияГрозят указательным пальцемРуки лодочкой под ухоПотереть кистями плечиРуками имитируют пасть крокодилаУбегают |
| **Международный женский день** |
| **«Мамам дружно помогаем»**Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираемИ рубашки, и носочкиДля сыночка и для дочки.Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки.Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки. | Наклоны вперёд, движение рука имитирующие полосканиеПотягивания — руки в стороныПотягивания — руки вверх |
| **«Бабушка»**Устала наша бабушка, Присела на порог: «Куда пропал, куда пропал, Куда пропал внучок?»Подумала, поохала,Потом тихонько встала, Пошла вокруг да около Искать внучка сначала. | Стоят в кругуПриседаютБерется за голову, раскачивают из стороны в сторонуВстаютИдут по кругу |
| **Народная культура и традиции** |
| **«Народная игрушка»**Хлопают в ладошки Дружные матрешки.На ногах сапожки, Топают матрешки.Влево, вправо наклонились, Всем знакомым поклонились. | Хлопают в ладошиПоочерёдно выставляют правую, левую ногуНаклоняют туловище вправо – влево |
| **«Ванька-встанька»**Ванька-встанька, Приседай-ка. Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! | Прыжки на местеПриседанияХлопки в ладоши |
| **Неделя здоровья** |
| **«Зарядка»**Каждый день мы по утрам делаем зарядку.Очень нравится нам делать по порядку:Весело шагать, Руки поднимать,Приседать и вставать,Прыгать и скакать. |  |
| **«Глазки»**Глазки видят все вокруг,Обведу я ими круг.Глазком видеть все дано-Где окно, а где кино.Обведу я ими круг,Погляжу на мир вокруг. |  |
| **Театральная неделя** |
| **«Золушка»**Золушка наша умеет работать: Моет посуду, стирает бельё. Старые вещи может заштопать, Всё получается у неё. Вот она пол подметает, так чисто, Вкусно готовит, золу уберёт. Всё может делать она очень быстро. Да! И при этом песни поёт!  | Прыжки«Тарелки» рукамиХлопки за спинойХлопки перед грудьюНаклоныПриседанияПоворот направоПоворот налево |
| **«Теремок»**Наш весёлый теремок: он не низок, не высок. В нём лягушка прыг да прыг, Воробьишка чик – чирик, петушок тянет носок, и зайчишка скок да скок. Мушка крылышками машет, Мышка же с платочком пляшет. Ёж закрыл дверной замок,Сторожит он теремок  | Встать на носки, присестьПрыжкиМахи рукамиХодьба на месте с высокимподнятиемколенПрыжки на местеБег на местеДети пляшутХлопки |
| **Неделя детской книги** |
| **«Карлсон»**Карлсон всех зовет на крышу.На носки всем срочно встать.Выше, выше… Опуститесь,Поклонитесь, улыбнитесь,А теперь, прошу, садитесь.Все движения разминки. Повторяем без запинки! |  |
| **«Буратино»**Буратино потянулся,Раз — нагнулся, Два — нагнулся,Руки в стороны развел,Ключик, видно, не нашел.Чтобы ключик нам достать,Нужно на носочки встать. |  |
| **Путешествие в космос** |
| **«Ракета»**А  сейчас  мы  с  вами,  дети,Улетаем  на  ракете.На  носки  приподнимись, А  потом  руки  вниз.Раз,  два,Три,  четыре –Вот  летит  ракета  ввысь!  | Стойка  на носках,  руки  вверх, ладоши  образуют «купол  ракеты»Основная  стойка |
| **«Луна»**В небе плавает луна. В облака зашла она.Один, два, три, четыре, пять Можем мы луну достать. Шесть, семь, восемь, девять, десять И пониже перевесить. Десять, девять, восемь, семь Чтоб луна светила всем.  | Плавные покачивания влево и вправоХлопки в ладошиРуки вверхХлопки над головойРуки внизХодьба на местеДети тихо садятся |
| **Пробуждение весны. Встречаем птиц** |
| **«Пришла Весна»**Улыбаются все люди Весна, весна, весна Она везде, она повсюдуКрасна, красна, красна. По лугу, лесу и полянкеИдет, идет, идет. На солнышке скорей погреться Зовет, зовет, зовет. | Дети поднимают руки над головойРитмично хлопают в ладошиДелают ритмичные повороты туловищаРитмично шагают на местеВзмахивают обеими руками к себе |
| **«Птички»**Птички в гнездышке сидят И по сторонам глядят. Погулять они хотят И тихонько все летят.И обратно возвратились. | Дети садятся на корточкиПоворачивают голову в сторонуРазлетаются, машут руками |
| **Земля наш общий дом** |
| **«Земля – наш общий дом»**Вот Земля – наш общий дом,Много есть соседей в нём: И мохнатые козлята,И пушистые котята,И извилистые речки,И кудрявые овечки,Травка, птички и цветы,И, конечно, я и ты. | В соответствии с текстом |
| **«На лугу растут цветы»**На лугу растут цветы Небывалой красоты.К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.Ветер дует иногда, Только это не беда.Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.А потом опять встают.  | Потягивания руки в стороныПотягивания руки вверхМашут руками изображая ветерНаклоныПринять положение правильной осанки |
|  **Праздник весны и труда** |
| **«Мир профессий»**Трактор водит – тракторист, Электричку – машинист,Стены выкрасил – маляр, Доску выстрогал – столяр, В доме свет провел – монтер, В шахте трудится – шахтер, Вжаркой кузнеце – кузнец.Кто всё знает – молодец!  | Крутят воображаемый рульРуки на поясе, «пружинка»Имитируют движения покраскиТрут ладошки друг об друга«Фонарики»Топают ногамиПеред собой ударяют кулакамиХлопки |
| **День победы** |
| **«День Победы»**Майский праздник – день ПобедыОтмечает вся страна. Надевают наши дедыБоевые ордена. Их с утра зовёт дорогаНа торжественный парад, И задумчиво с порогаВслед им бабушки глядят.  | МаршируютПоворачивают туловище вправо – влевоМаршируютПоднимают и опускают плечи |
| **«Мы военные»** Мы станем все военными, Большими, здоровенными.Будем в Армии служить, Будем Родину любить. Сад и дом свой охранять, Будем мир мы защищать!  | Шагают на местеРуки вытянуть вверх, опустить через стороныДвижения повторяютсяНаклон вперёд, смотрим в «бинокль»Шагают на месте |
| **Опыты и эксперименты** |
| **«Вот мы руки развели»**Словно удивились.И друг другу до землиВ пояс поклонились!Наклонились, выпрямились,Наклонились, выпрямились.Ниже, ниже, не ленись,Поклонись и улыбнусь. |  |
| **«Большая желтая луна»** Бледнеет и заходит.Погасли звезды, и виднаЗаря. И солнце всходит. Я встану, а луне – в кровать До вечера ей надо спать!  | Руки над головой – «большая луна»Руки в стороныРуки вверх«луна» над головойИзображают «спящую» луну |
| **Экологическая тропа** |
| **«На лугу растут цветы»**На лугу растут цветы Небывалой красоты.К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.Ветер дует иногда, Только это не беда.Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.А потом опять встают.  | Потягивания руки в стороныПотягивания руки вверхМашут руками изображают ветерНаклоныПринять положение правильной осанки |
| **«Бабочка»**Бабочка летала,  Над цветком порхала. Села, посидела  И нектар поела. Два своих больших крылаОпустила, подняла. Полетела дальше,  Чтобы мир был краше.  | Медленный бег на носочкахРуки делают взмахи вверх-внизПрисесть, покачать головойВниз – вверхВстать опустить и поднять рукиМедленный бег на носочкахРуки делают взмахи вверх – вниз |
|  **Скоро лето** |
| **«Будем летом мы играть»**Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть,Будем плавать и качаться, Будем прыгать и кататься. Будем бегать, загорать И цветочки собирать.  | Скачут по кругуПлывутПрыгаютБегают по группеНаклоняются |
| **«Дождь»**Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам!Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек.Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят.Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин. | Шагаем на местеПрыжки на местеПрисели, хлопки в ладошиШагаем на месте |