

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад №41 «Рябинушка»

Динамические паузы (физкультминутки) для дошкольников

Подготовила
Маннапова И.Р., воспитатель
Первой квалификационной категории

г. Сургут, 2021

Динамические паузы (физкультминутки) для дошкольников

Маннапова И.Р.

Динамические паузы (физкультминутки) - проверенная временем здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками. физкультминутки - обязательный элемент занятий с детьми дошкольного возраста. Это короткий отдых, который помогает сохранить баланс физических и внутренних сил.

Цель физкультминуток — укрепление здоровья детей через двигательную активность

Задачи физкультминуток

- снижение утомления;
- снятие статического мышечного напряжения путем переключения внимания с одной деятельности на другую;
- положительное влияние на деятельность мозга, активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение кровоснабжения внутренних органов и работоспособности нервной системы;
- развивают речь, память, координацию движений;
- сближает воспитанников, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы.

Предлагаю Вам комплексы физкультминуток для детей дошкольного возраста по лексическим темам.

Осень

Ходит осень по дорожке

Промочила в лужках ножки.

Ходит осень, бродит осень,

Ветер с клена листья сбросил

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдем (шаги на месте)

Осень

Меж еловых мягких лап

Дождик тихо кап, кап, кап! (Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх)

Где сучок давно засох,

Вырос серый мох, мох, мох! (Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз)

Где листок к листку прилип,

Появился гриб, гриб, гриб! (Дети медленно поднимаются, держась руками за голову, как за шляпку)

Кто нашел его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами)

Это я, это я, это я! (Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.)

Сапожки

Нарядили ножки в новые сапожки, Выставляем носочки поочерёдно

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. Ходьба на месте

Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте, Топот на месте

В грязь не заходите, сапожки не рвите. Прыжки на месте

«Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

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

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

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

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

«Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите. (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать. (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

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

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

Овощи.

В огород пойдем (шаги на месте)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем («таскают»)

И картошки накопаяем. («копают»)

Срежем мы кочан капусты, («срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке. (шаги на месте)

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Ягоды.

«За малиной».

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

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

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,

(маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли.

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

Раз, два, три, четыре, пять,

(опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

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

Грибы.

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание,

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед,

По дороге растеряли

(ритмичное разведение рук в стороны).

Гриша шел-шел-шел, (шаги на месте)

Белый гриб нашел.

Раз — грибок, (наклоны вперед)

Два — грибок. (наклоны вперед)

Три - грибок, (наклоны вперед)

Положил их в кузовок. («кладут грибы»)

«Птицы»

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Перелетные птицы

Птички прыгают, летают (Дети прыгают)

Крошки птички собирают. («клюют»)

Пёрышки почистили,

Клювики почистили (изображают)

Птички летают, поют (машут руками)

Зёрнышки клюют (наклоняются)

Дальше полетели

И на место сели (улетают», садятся)

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

(А. Барто)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. (Присели.)

Цапля

Цапля серая носатая (руки к носу)

Целый день стоит, как статуя (руки на пояс, лопатки свести)

На одной ноге постой-ка, (руки на поясе поднимаем левую ножку)

Если ты солдатик стойкий.

А теперь постой на правой, (руки на поясе, поднимаем правую ножку)

Если ты солдатик бравый.

Цапля серая носатая, (на двух ножках, руки к нос

Целый день стоит, как статуя. (руки на пояс)

Лебеди

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Лебеди летят,

Крыльями машут, (плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,

Качают головой, (наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся (приседания)

Игрушки.

«Мишка»

Толай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз

Улыбайся и садись.

«Матрешки»

Хлопают в ладошки

(хлопать в ладоши перед собой)

Дружные матрешки.

(повторить хлопки еще раз)

На ногах сапожки,

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

Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,

(наклоны вправо — влево)

Всем знакомым поклонись.

(наклон головы вперед с поворотом туловища)

Девчонки озорные,

(наклоны головы вправо-влево)

Матрешки расписные.

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

В сарафанах наших пестрых

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

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

(хлопок в ладоши перед собой)

Веселые матрешки.

(хлопок по парте, повторить еще раз)

Посуда.

Вот большой стеклянный чайник.

(дети надули животик)

Очень важный, как начальник.

(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)

Вот фарфоровые чашки,

(присели, одну руку поставили на пояс)

Очень крупные, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

(кружатся, «рисую» руками круг)

Только стукни — разобьются.

Вот серебряные ложки,

(потянулись, сомкнули руки над головой)

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос. (легли, вытянулись)

Он посуду нам принес.

Продукты питания.

Мы приходим в магазин, (ходьба на месте)

Без лукошек и корзин, (сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)

Чтобы хлеб купить, батон, (загибают пальцы правой и левой руки)

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)

Всё купили, наконец. (рукопожатие)

«Детский сад»

Сначала буду маленьким, (присесть на корточки)

К коленочкам прижмусь. (обхватить руками колени, наклонить голову)

Потом я вырасту большим (постепенно выпрямиться)

До лампы дотянусь. (встать на носочки, потянуться вверх за ручками)

«Детский сад»

Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад. (хлопки на каждое слово)

Буду в садике играть (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

И конструктор собирать, (пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать. (руки движутся вправо-влево)

Буду бойко танцевать (приседание)

И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)

Буду песни каждый день напевать. (руки сложить "замком" перед собой)

* * *

Девочки и мальчики прыгают, как мячики (прыжки,

Ручками хлопают (хлопки три раза,
Ножками топают (топают три раза,
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз,
После отдыхают (приседают, руки свободные).

Моя семья.

«Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)

Кто живёт 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 котёнка (наклоны туловища
вправо, влево)

Мой сверчок, щегол и я - (повороты туловища
вправо, влево)

Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)

«Части тела»

Мы руками хлопаем: хлоп — хлоп — (хлоп хлопаем в
ладоши)

Мы ногами топаем: топ — топ — (топ ногами топаем)

Кулаками постучим: тук – тук – (тук стучим кулак об кулак)

Повернемся и молчим. (повернуться кругом, остановиться, закрыть рот

Ладонью)

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая! (хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладонью могут рот прикрыть -

И правая, и левая! (прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правою, и с левою! (дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая! (обхватываем себя руками – “обнимаем”)

«Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы. (соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить

на пояс)

«Елочка»

Ждут красавицу колючую («Рисуют» руками елочку.)

В каждом доме в декабре. (Делают ладошками «дом»)

На ветвях зажгут фонарики, (Показывают «фонарики»)

Искры брызнут в серебре. (Руки над головой, пальцы оттопырены)

Сразу станет в доме празднично, (Берутся за руки и становятся в хоровод)

Закружится хоровод.

Дед Мороз спешит с подарками, (Идут по кругу с воображаемым мешком за плечами)

Наступает Новый год.

«Мороз»

Но вечер приближается (разведите руки в стороны,

Вьюга начинается (покачайте над головой руками из стороны в сторону).

Крепчает мороз (с усилием сожмите кулаки)

—Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка ущипните щеки и нос)

Руки стали замерзать (потрите ладони)

Надо их отогревать (подышите на ладони).

Вечер приближается (разведите руки в стороны)

Темнота сгущается.

Нам домой давно пора

—До свиданья! До утра! (помашите рукой на прощание).

Снег

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)

И под горкой снег, снег. (приседаем)

И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)

И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь (пальчик к губам, шепотом)

"Ёлочка"

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)

Пушистая, в иголочках.

«Гуляют дети»

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

Ручки, ручки согревают, ручки, ручки потирают.

Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко:
ТОТ-ТОП-ТОП.

Нам мороз не страшен, вот как мы теперь попляшем.

Ходьба на месте

Ребенок потирает руку об руку.

Ребенок топает ножками.

Ребенок приплясывает.

Праздник 23 февраля.

Мы солдаты, мы солдаты

Бодрым шагом мы идем.

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадешь.

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

* * *

«Стойкий оловянный солдатик»

Наклонитесь все вперед,

А потом наоборот.

Влево, вправо наклонитесь,

Наклоняйтесь, не ленитесь!

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Руки ты прижми к груди,

Да смотри, не упади!

Руки вверх, руки в бок,

И на месте- скок, скок, скок!

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом...

Марш на место не спеша.

Весна

«Подснежники просыпаются».

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Вот подснежники проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели.

И на солнце поглядели.

(Выполняют движения по тексту)

«Одуванчики»

Желтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый цветочек за солнцем следит. (Повороты влево-вправо)

Он растет на длинной ножке (руки вдоль туловища, потянуться на носочках)

С лепесточками, как рожки, (Развести руки в стороны и немного вверх,

Голова его бела, парашютиков полна. (Соединить над головой округленные руки).

«Весна пришла»

Солнце, солнце высоко (На цыпочках руки тянем
вверх)

Нам от солнышка тепло (Легкие поглаживания
руками по лицу).

Тает снег от лучей, (Приседание)

Звонко побежал ручей, (Бег по кругу).

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните, (Ходьба по кругу).

«Ласточки»

Ласточки летели,

Все люди глядели. (Бегут по кругу, машут руками)

Ласточки садились, (Приседают, руки опускают за
спиной,

Все люди дивились.

Сели, посидели.

Взвились, полетели. (Бегут по кругу, взмахивают
руками)

Полетели, полетели.

Песенки запели. (Изображают полёт птиц).

Дикие животные

«Белочка»

Физзарядкой ей не лень заниматься каждый день
(руки в стороны, вверх, в

стороны, вниз)

с одной ветки, прыгнув влево на сучок она присела
(руки на поясе, прыжок

влево, присесть)

вправо прыгнула потом, (встать, руки на поясе
прыжок вправо)

покружилась над дуплом. (покружиться на месте)

Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, —

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

«Лоси»

На полянку вышли лоси

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

Дружная семья:

Папа лось идет с рогами, (шагают на месте, высоко
поднимая колени)

А лосенок с рожками; (на месте переступают с
носочка на носочек (отрывая от пола только пятки,
указательные пальцы обеих рук приставляют

ко лбу (рожки)

Мама длинными ногами (переходят на высокий шаг с
«большими рогами»);

А лосенок – ножками. (повторяют шаги лосенка)

Домашние птицы.

«Петух»

Шел по берегу петух, (высокий шаг, «крылья»)

Поскользнулся, («мельница»)

В речку - бух! (наклоны)

Будет знать петух,

Что впредь (грозят указательным пальцем правой руки)

Надо под ноги смотреть! (то же левой рукой)

«Гусак-физкультурник»

Наш гусак встает на зорьке, (дети потягиваются, руки за голову)

Он к реке сбегает с горки.

Он гусиную зарядку (маршируют)

Любит делать по порядку.

Для начала — бег на месте, (бегут на месте)

Крылья врозь, а лапки вместе. (разводят руки в стороны)

Упражнения для шеи, (движения головой вниз, вперед, назад)

Чтоб росла еще длиннее,

Тренировка для хвоста, (приседают)

А потом — бултых с моста. (прыгают вперед)

Он плывет на середину, (плавно раздвигает руки)

Чистит лапки, моет спину. (отводят руки за спину)

Крикнул селезень: кряк — кряк!

Физкультурник наш гусак!

Зоопарк

«Пингвины»

Идут себе вразвалочку,

Ступают вперевалочку

Пингвин-папа, Пингвин-мама

И сынишка пингвинишка

В черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

«Мартышки»

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаям,

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!

«Слон»

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он. (наклоны головы в стороны)

Головой своей кивает, (наклоны головы вперед)

Будто в гости приглашает. (голову прямо)

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (наклоны вперёд, назад)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. (подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (дети садятся)

Деревья.

Липы.

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг (Широким жестом развести руки в стороны.)

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят (Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают (Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

«Клен»

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (стоя на одной ноге,
потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на
другой ноге)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперед-
назад)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (дети идут на места)

Космос.

«Ракета».

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки приподнимись,

А потом руки вниз.

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

Три, четыре – (Основная стойка)

Вот летит ракета ввысь!

«Луна»

В небе плавает луна. (плавные покачивания влево и вправо)

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять (хлопки в ладоши)

Можем мы луну достать. (руки вверх)

Шесть, семь, восемь, девять, десять — (хлопки над головой)

И пониже перевесить. (руки вниз)

Десять, девять, восемь, семь – (ходьба на месте)

Чтоб луна светила всем. (дети тихо садятся)

Облако.

Беленькое облако (Округленные руки перед собой)

Поднялось над крышей (Поднять руки над головой)

Устремилось облако

Выше, выше, выше (Подтянуться руками вверх;
плавные покачивания руками над головой из стороны в
сторону)

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

(Руками описать через стороны вниз большой круг и
опустить их; присесть.)

Профессии.

Я – шофёр, помыл машину

Сел за руль, расправил спину.

Загудел мотор и шины

Зашуршали у машины. (имитация вождения
автомобиля)

Подметает дворник двор

Убирает дворник сор. (подметание)

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту. (повороты, приставив
ладони к глазам)

А сапожник сапоги

Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки

И пляши без остановки. (шитьё, прибивание
молотком, пляска)

Наши лётчики – пилоты

Приготовились к полёту. (руки в стороны, наклоны
корпуса)

А портной сошьёт для нас

Брюки – просто высший класс. (имитация шитья)

Я - маляр, шагаю к вам

С кистью и ведром

Свежей краской буду сам

Красить новый дом. (плавные взмахи руками вверх-
вниз)

* * *

Мы в профессии играем,

(дети идут по кругу, взявшись за руки,
останавливаются)

Их с друзьями называем.

Врач, учитель, адвокат, (каждый ребёнок делает шаг
вперёд)

Президент и дипломат,

Сторож, дворник, музыкант,

Есть у каждого талант. (руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)

Токарь, швея, продавец, (каждый ребёнок делает шаг вперёд)

Менеджер и певец,

Колхозник и акушер,

Садовод, милиционер,

Все профессии нужны, (ходьба по кругу, взявшись за руки)

Все профессии важны.

Насекомые.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

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

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

«Бабочки»

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три,

Сели на цветок – замри!

* * *

Чок – чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок. (покружиться)

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке. (движения руками, как при игре на скрипке)

Крылья бабочки мелькают – (движения руками, как крыльями)

С муравьем она порхает. (покружиться парами)

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Всё! Устали ножки!

«Дом и его части»

Стук-стук молотком (сидя на корточках и стучать кулачками по полу)

Строим, строим новый дом. (медленно встать)

Ты пила пили быстрее, (руками изображаем движение пилы)

Строим домик для людей (руки соединяем над головой, изображая крышу)

Мебель.

На кровати можно спать,

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

Стулья, стол – переставлять.

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

В шкаф я книги буду ставить,

(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

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

С полки буду пыль стирать,

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

Тумбу – в чистоте держать.

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

И скажу вам без прикрас,

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

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)

Транспорт.

«Самолеты»

Самолеты загудели (вращение перед грудью
согнутыми в локтях руками,

Самолеты полетели (руки в стороны, поочередные
наклоны влево и вправо,

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям,

Да и снова полетели.

* * *

«Теплоход»

От зеленого причала

Оттолкнулся пароход.

Раз – два, раз – два

Он назад шагнул сначала

Раз – два, раз – два

А потом шагнул вперед,

Раз – два, раз – два.

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

* * *

«Самолет»

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз – два! Раз – два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите,

Раз – два! Раз – два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись.

Лето.

Цветы.

Спал цветок и вдруг проснулся, (встать, руки на пояс)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел. (бег)

* * *

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (ходьба на месте)

Тысяча цветов вокруг! (потягивания — руки в стороны)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстиляется ковёр

И направо, и налево. (наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (потягивания — руки вверх)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (дети садятся)

Школьные принадлежности.

Я шагаю в первый класс — (ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава — (руки согнуты в локтях, поочерёдно разводить руки от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри — (провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

Это три.

А четыре — всё в порядке. (движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять — не забыл ничего взять. (постучать по бокам руками)

Шесть — ручки и тетради есть. (сгибать правой рукой пальцы левой руки)

Семь — я школьник совсем. (правой рукой прикасаемся к груди ладонью)

Восемь — лень отбросим. (руки движутся от себя)

Девять - в лучшее верить. (руки поднять вверх, глаза поднять вверх)

Десять — сентябрь отличный (руки развести в стороны)

месяц.

«Скоро в школу»

Выполняется около рабочего стола, парты:

- бег на месте,
- наклоны туловища,
- «мельница» (вращательные движения руками,
- приседания,
- прыжки на месте,
- восстановление дыхания