

Тема «Картотека физических минуток по лексическим темам» разработала: учитель Полуянова Светлана Оразбаевна

Физкультурные минутки — это короткие активные перерывы во время учебного процесса, направленные на улучшение физического состояния обучающихся и повышение их работоспособности. В условиях коррекционного образования, где обучающиеся часто сталкиваются с трудностями восприятия материала, повышенной утомляемостью и снижением концентрации внимания, такие паузы становятся особенно важными. Они могут длиться от 2 до 5 минут, проходить на 19 минуте и включать в себя простые движения, дыхательные упражнения или игровые элементы. Основная цель физкультурных минуток — помочь детям снять напряжение, улучшить концентрацию и восстановить силы.

Роль физкультурных минуток на уроке в коррекционной школе:

1. **Психоэмоциональная разгрузка.** Дети с особенностями развития нередко испытывают трудности с концентрацией внимания и быстро устают от однообразной деятельности. Физкультурные минутки помогают расслабиться, снять напряжение и восстановить работоспособность.
2. **Улучшение координации движений.** У многих обучающихся в коррекционной школе наблюдаются нарушения координации крупных и мелких мышц. Специальные физические упражнения помогают развить эти навыки, улучшая общую двигательную активность ребенка.
3. **Активизация познавательного интереса.** Включая игровые элементы в структуру урока через физкультурные минутки, учитель стимулирует интерес обучающихся к учебной деятельности, делая занятия более увлекательными и мотивирующими.
4. **Формирование коммуникативных навыков.** Групповые игры и задания во время физкультурных минуток (например: передай мяч однокласснику) способствуют развитию навыков общения, взаимопомощи и сотрудничества среди обучающихся.
5. **Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.** Длительное сидение за партой может негативно сказаться на состоянии позвоночника и суставов. Регулярное выполнение физических упражнений помогает поддерживать здоровье опорно-двигательной системы.

Основные направления физкультурных минуток

1. **Дыхательные упражнения.** Улучшают кровообращение, насыщают организм кислородом, нормализуют дыхание и снижают усталость.
2. **Упражнения для глаз.** Помогают предотвратить развитие близорукости и снимают напряжение зрительного аппарата после длительной работы с тетрадями и дидактическими играми.
3. **Растяжки и разминки.** Способствуют расслаблению мышц спины, шеи и плечевого пояса, предотвращая застой крови и улучшая осанку.
4. **Координационные игры.** Развивают ловкость, равновесие и взаимодействие между различными частями тела.

5. Игровые моменты. Игры с элементами соревнования и творчества поднимают настроение, повышают самооценку и развивают креативность. Физкультурные минутки являются неотъемлемой частью образовательного процесса в коррекционной школе. Они способствуют физическому и психоэмоциональному здоровью детей, активизируют познавательную деятельность и формируют важные социальные навыки. Использование тематических физкультурных минуток позволяет сделать уроки интереснее и эффективнее, повышая вовлеченность обучающихся в учебный процесс. **Картотека физкультурных минуток должна регулярно обновляться и адаптироваться под конкретные потребности класса, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося.**

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ

1. Тема «Игрушки»

«Мишка»

Топай, мишка,
Хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка,
Руки вверх, вперед и вниз
Улыбайся и садись.

«Мячик»

Раз, два, прыгай мячик
Раз, два, и мы поскачем. (взмахи правой ладонью, как бы удары по мячу).
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики. (ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе).

«Буратино»

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся, два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки).

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое движение)

«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.

Флажок

Вот мой флажок качается

Вот так, вот так. (руки внизу, наклоны туловища вправо-влево)

Флажок мой поднимается

Вот так, вот так. (руки вверх, встать на носки)

Вот флажком моим машу

Вот так, вот так. (покачивание из стороны в сторону)

Теперь флажок я опущу,

Тихонько опущу. (руки опустить)

2. Тема «Лес, деревья»

«Вот полянка, а вокруг»

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»

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

«Во дворе стоит сосна»

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-вперед,
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)

«На поляне дуб зеленый»

На поляне дуб зеленый (поднимают руки вверх, разводят пальцы)
Потянулся к небу кроной. (тянутся на носочках)
Он на ветках среди леса (покачивают руками)
Щедро желуди развесил.
А внизу грибы растут, (наклоняются вперед)
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся, (собирают «грибы»)
За грибами наклоняйся.

«Листики осенние»

Мы листики осенние
На ветках мы сидели. (Покачиваемся)
Дунул ветер – полетели. (Руки в стороны)
Мы летели, мы летели (Покачиваем руками над головой)
И на землю тихо сели. (Присели)
Ветер снова набежал и
Листочки все поднял. (Встали)
Закружились, полетели (Кружимся и машем руками)
И на землю тихо сели. (Сели по местам)

«Старый клен»

На поляне перезвон —
Это пилят старый клен. (Дети встают парами, изображают работу пилой)
Поперечная пила
Охватила полствола,
Рвет кору и режет жилки, (поднимают руки вверх)
Брызжут желтые опилки.
Только крикнул старый ствол (медленно наклоняются)
И пошел, пошел, пошел.
Грянул наземь левым боком, (ложатся на левый бок)
Утонул в снегу глубоком. (потягиваются)

3. Тема «Овощи, фрукты, ягоды»

«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)

«В огород пойдём»

В огород пойдём, (шаги на месте)
Урожай соберём.
Мы моркови натаскаем («таскают»)
И картошки накопаем. («копают»)
Срежем мы кочан капусты, («срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвём немножко («рвут»)
И вернёмся по дорожке. (шаги на месте)

«Горох»

Баба сеяла горох, (руки поднимают вверх)
Ох! Ох! Ох! (опускают, свободные взмахи перед собой)
Уродился он неплох, (руки поднимают вверх)
Ох! Ох! Ох! (опускают, свободные взмахи перед собой)
Уродился он пустой,
Я бегу, а ты постой. (бегут)

«Яблоня в моем саду»

Яблоня в моем саду
Гнется низко на ветру.
Наклонилась вправо, влево – покачаться захотела.
Ветки вниз и вверх качнула
И вперед их протянула.
А как стихнет ветерок,
Моя яблонька заснет (Движения по тексту)

«Апельсин»

Мы делили апельсин.
Много нас, а он один. (Идут по кругу взявшись за руки.)
Это долька – для ежа.
Это долька – для стрижа.
Это долька – для утят.

Это долька – для котят.

Это долька – для бобра. (Останавливаются лицом в круг. Загибают по одному пальцу, начиная с большого, на каждое название животного.)

А для волка – кожа. (Изображают пасть волка двумя руками.)

Он сердит на нас – беда!!! (Приседают. Закрывают голову руками.)

Разбегайся, кто куда! (Разбегаются.)

«На огороде»

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (приседания)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (потягивания — руки в стороны)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. (потягивания — руки вперёд)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (дети садятся)

«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)

4. Тема «Рыбы»

«Море очень широко»

Море очень широко (Дети широко разводят руки в сторону)
Море очень глубоко (Приседают, Коснувшись руками пола)
Рыбки там живут, друзья (Выполняют движение «Рыбка»)
А вот воду пить-нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи)
А над морем чайки кружат
Полетим за ними дружно
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем мы с тобою (машут руками).
Мы теперь плывем по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай и дельфинов догоняй (плавательные движения руками).

«Рыбки плавали, ныряли»

Рыбки плавали, ныряли (волнообразные движения правой руки)
И совсем не отдыхали. (волнообразные движения левой руки)
Плавниками шевелили, (движения пальцев 2х рук по сторонам)
В море синем быстро плыли. (движения сложенных впереди ладошек)
Раз, два, три, четыре, пять! (счёт пальцами поднятых перед собой рук)
Этих рыбок не догнать! (движения сложенных впереди ладошек)

«Черепашка»

Черепашка потянулась,
Всем на свете улыбнулась,
Шеей быстро повертела
И вокруг все оглядела.
Поплыла, размяла лапки,
Вот и кончилась зарядка! (выполнение действий согласно тексту)

«Две лягушки»

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо - влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет
Всем друзьям - физкульт - привет! (выполнение действий согласно тексту)

«Пять рыбок»

Пять маленьких рыбок ныряли в реке - (имитация рыб).
Лежало большое бревно на песке – (развести руки в стороны).
Первая рыбка сказала: - нырять здесь легко – (имитация ныряния).
Вторая сказала: - ведь здесь глубоко – (грозят указательным пальчиком).

Третья сказала: - мне хочется спать - (руки лодочкой под ухо).
Четвертая стала чуть – чуть замерзать – (потереть кистями плечи).
Пятая крикнула: - здесь крокодил - (руками имитируют пасть крокодила).
Плывите скорее, чтоб не проглотил - (убегают).

5. Тема «Домашние птицы»

«Ходит по двору индюк»

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал (потопать ногами)

Крыльями захлопал (руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар (сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)

Понесся стрелою. (бег на месте)

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают, Га-гага! (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)

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь, Ш-ш-ш. (Присели.)

«Раз-два — шли утята»

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)

Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)

Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)

Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)

А седьмой отстал от всех — (Шагаем на месте.)

Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)

— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)

— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

«Петушок» (для мышц шеи)

Петя, Петя – петушок (наклоны головы вправо- влево)

Целый день учил стишок, (наклоны головы вперед – назад)

А запомнил он строку (на каждый слог ударять)

Лишь одну- «Ку-ка-ре-ку!» (руками по бедрам)

«Домашние птицы»

Наши уточки с утра кря-кря (идут вперевалочку)

Наши гуси у пруда га-га-га (идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад)

Наши курочки в окно ко-ко-ко (останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)

А как Петя-Петушок рано поутру нам споёт ку-ка-ре-ку. (встают спиной в круг, поднимаются на носочки, отставляют руки назад)

6. Тема «Домашние животные»

«Бегал по двору щеночек»

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)

Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)

Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

«Котята»

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так!

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так!

А потом они устали,

Сладко, сладко засыпали:

Вот так, вот так! (выполнение действий согласно тексту)

«Киска»

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед –

Это делает зарядку

Наш Маркиз –

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит. (выполнение действий согласно тексту)

«Пёс Барбос»

Вот сидит наш пес Барбос.

В лапы спрятал черный нос.

Пёсик дремлет или спит.

На ребяток не глядит.

Наши дети тихо встали

И к собачке подбежали

— Ну-ка пёс скорей вставай

И ребяток догоняй! (выполнение действий согласно тексту)

«Козочка»

Я козочка Ме-ке-ке (дети идут по кругу)

Я гуляю на лужке

Острые рожки (показывают «рожки»)

Тонкие ножки (топают ножками)

На самой макушке

Бархатные ушки (показывают ушки)

Язык полотняный, (показывают язык «лопаткой»)
Хвостик конопляный (показывают рукой хвостик сзади)
Как прыгну, (подпрыгивают)
Сразу забодаю («бодаются»)

«Конь»

Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок)
Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног)
На ветру играет гривой
Пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны)
Быстро на седло вскочу,
Не поеду — полечу, (подскоки на месте)
Цок — цок — цок,
Цок — цок — цок, (руки полусогнуты в локтях перед собой)
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой, (подскоки на месте)

7. Тема «Дикие животные»

«У медведя»

У медведя дом большой, (стоя складывают руки домиком над головой)
А у зайки маленький (сидя складывают руки домиком над головой)
Наш медведь домой пошел (идут как медведи)
Поскакал и зайчика (скачут как зайцы)
Мы зверяток провожаем (прощальные движения рукой)
И урок наш начинаем (салятся на место)

«Звериная зарядка»

Раз – присядка, два – прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)
Любят долго потянуться (потянуться)
Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)
Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)
Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)
А кому зарядки мало – начинает все сначала.

«Физзарядкой белочке не лень»

Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево – вправо целый день
Прыгать белочке не лень. (выполнение действий согласно тексту)

«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)

«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. (выполнение действий согласно тексту)

«Зайка»

Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Зайка, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши. (выполнение действий согласно тексту)

8. Тема «Зимующие птицы»

«Снегири»

Вот на ветке, посмотри, (опущенными руками хлопают себя по бокам)
В красных майках снегири. (показывают грудку руками)
Распушили пёрышки,
Мелко потряхивают кистями опущенных рук.
Греются на солнышке.

Головой вертят,
Повороты головой влево - вправо.
Улететь хотят.
Кыш! Кыш! Улетели!
Бегут по кругу, взмахивая руками.
За метелью! За метелью!

«Птичка полетела вверх»

Птичка полетела вверх (дети поднимают глаза вверх)
Птичка улетела вправо (смотрят вправо)
Птичка улетела влево (смотрят влево)
И спряталась на полу (смотрят на пол)

«Ну-ка, птички, полетели»

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)

«Маленькие птички»

Маленькие птички
Птички невелички
По лесу летают
Семена собирают
Вот буйный ветер налетел
Птичек унести хотел
Птички спрятались в дупло
Там и сухо и тепло (дети выполняют действия в соответствии со словами)

9. Тема «Мои город», «Транспорт»

«Мы - шоферы»

Качу, лечу во весь опор (дети шагают)
Я сам-шофер (имитируют управлением рулем)
И сам – мотор (круговые движения плечами)
Нажимаю на педаль (сгибают ногу в колене)
И машина мчится в даль. (бег на месте)

«Пешеходы»

Постовой стоит упрямый (ходьба на месте).
Людам машет: не ходи! (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)
Здесь машины едут прямо (руки перед собой)
Пешеход, ты погоди! (руки в стороны)
Посмотрите: улыбнулся (руки на пояс, улыбка)
Приглашает нас идти (шагаем на месте)
Вы, машины, не спешите (хлопки руками)
Пешехода пропустите! (прыжки на месте)

«Скорая помощь»

«Помощь скорая» гудит,
Синий огонёк горит: «Пропустите поскорей,
Тороплюсь спасти людей!»
Этому автомобилю
Все дорогу уступили. (Бежим по команде, «крутим руль» в вытянутых руках)

«Город»

Мы по городу шагаем (шаг на месте)
То, что видим, называем:
Светофоры и машины (поворот головы влево)
Ярмарки и магазины (поворот вправо)
Скверы, улицы, мосты
И деревья, и кусты! (потянулись вверх — присели)

«Мы по городу идем»

Мы по городу идем (маршируют)
Звонко песню мы поем (ля-ля-ля)
Мы по улице шагаем (маршируют)
Ноги ровно поднимаем
Делай шаг – раз, два
Взмах руками – три, четыре
Повернулась голова
Руки вверх и ноги шире
Прыгнем вместе высоко
И побегаем легко!

10. Тема «Мой дом»

«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять. (дети выполняют прыжки на месте)
Будем строить и играть.
Дом большой, высокий строим. (встают на носочки и тянутся руками вверх)
Окна ставим, крышу кроем. (показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой)
Вот какой красивый дом! (указательным жестом вытягивают руки вперед)
Будет жить в нем старый гном. (приседают)

«Взяли, детки, белый ком»

Взяли, детки, белый ком (сделать руками небольшой круг в воздухе в наклоне вперёд);
Мы польём его водой, (присесть, «поднимая ведро и выливая воду»)
Домик будет ледяной (наклоны туловища вправо – влево, руки на поясе)
Ком за комом мы кладём, (наклоны влево-вправо, беря ком за комом и складывая их один на один;)
Вот и вылепили дом. (потянуться на носочках, руки вверх (большой дом))

«У оленя дом большой»

У оленя дом большой, (руки над головой – изображаем крышу дома)

Он сидит, глядит в окошко. (правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую)
Зайка по полю бежит, (бег на месте)
В дверь к нему стучит: (топот ногами, руки на поясе)
«Тук-тук, дверь открой, (имитация стука в дверь поочередно каждой рукой)
Там в лесу охотник злой». (руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево)
«Зайка, зайка, забегай! (зазывание движения рукой)
Лапку мне давай». (протягиваем руки с открытой ладонью)

«Строим дом»

Стук-стук молотком, (имитация молотка)
Строим, строим новый дом. (ходьба на месте)
Ты, пила, пили быстрее, (имитация пилы)
Домик строим для людей. (прыжки на месте)

11. Тема «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)

«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.)

«Семейная зарядка»

Осенью, весной,
Летом и зимой.
Мы во двор выходим
Дружную семьёй.
Встанем в круг, и по порядку
Каждый делает зарядку.
Мама руки поднимает.
Папа бодро приседает.
Повороты вправо-влево
Делает мой братик Сева.
А я сам бегу трусцой
И качаю головой. (дети выполняют соответствующие движения)

«Маме надо отдохнуть»

Маме надо отдохнуть (дети на цыпочках идут по кругу)

Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
Тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук (дети останавливаются в кругу и громко топают)
Раздаётся пяток стук.
Наши пяточки идут. (дети подходят к «маме» и обнимают)
Прямо к мамочке бегу.

12. Тема «Зимние развлечения»

«Зимой»

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

«Во дворе»

Раз, два, раз, два – (хлопаем в ладоши)
Начинается игра.
Разгребаем снег лопатой, (имитируем движения)
Строим горку во дворе.
Белой и пушистой ватой (вытягиваем руки вперёд, поворачиваем корпус вправо и влево)
Двор украшен в декабре.
Раз, два, раз, два (ритмично топаем)
Вот и кончилась игра.

«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.

«Зимушка-зима»

Здравствуй Зимушка-зима! (кланяемся)
Что в подарок принесла? (разводим руки в стороны)
Белый снег пушистый, (приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)
Иней серебристый (встаём, поднимаем руки вверх)
Лыжи, санки и коньки, (имитируем движения лыжников и конькобежцев)
И на ёлке огоньки! (поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)

13. Тема «Мой дом- мебель, техника»

«В квартире»

Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши)
Много мебели в квартире. (прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку, (повороты туловища вправо-влево)
А в буфет поставим чашку. (поднимают руки вверх)
Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают)
А когда мы крепко спали, (кладут руки под щеку)
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом (хлопают в ладоши)
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили. (прыгают на месте)
Много мебели в квартире.

«Кроватка»

Вот Кирюшкина кроватка, (разводят руки в стороны)
Чтобы спал Кирюшка сладко, (приседают, кладут сложенные ладони под левую щечку)
Чтоб во сне он подрастал, (медленно поднимаются)
Чтоб большим скорее стал. (встают на носочки, тянутся руками вверх)

«Я – чайник ворчун»

Я – чайник ворчун, хлопотун, сумасброд (шагаем на месте)
Я всем напоказ выставлю живот (руки на пояс, повороты туловища)
Я чай кипячу, клопочу и кричу (хлопаем в ладоши)
- Эй, люди, я с вами попить чай хочу! (прыжки на месте)

«Пылесос, пылесос»

Пылесос, пылесос, (ритмичное сгибание пальцев обеих рук, ладони смотрят вперёд.)
Ты куда суёшь свой нос?
Я жужжу, я жужжу, (то же, но ладони обращены друг к другу.)
Я порядок навожу. (соприкосновение кончиков пальцев.)

«Раз, два, три, четыре»

Раз, два, три, четыре – (хлопают в ладоши)
С мамой мы уютг купили.
Будем гладить, а потом (имитируют глажку белья)
Всё на полки уберем.
Ну, а с папой мы вдвоем (имитируют уборку)
Пылесосом пол протрем.
С делами управимся – (хлопают в ладоши)
К телевизору усядемся (приседают)

14. Тема «Продукты»

«В магазин мы все ходили и продукты там купили»

В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу)
Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо)
Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки)
Чуть до дома донесли. (приседают)

«Мы приходим в магазин»

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)

«Пирог»

В нашем классе день рождение (руки вперёд)
Испекли мы торт, печенье сжимать- (разжимать кулаки)
А к обеду пироги
Из капусты, кураги
Ох, большие пироги (дети показывают удивление расширив глаза)
Съесть никак мы не могли (погладить живот)
Поделили на кусочки ребром (ладони «резать» другую ладонь)
Съели быстро, даже крошки. (развести руки в стороны)

15. Тема «Посуда»

«Вот большой стеклянный чайник»

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.

«Чашку в руки я беру»

Чашку в руки я беру
И ко рту я подношу,
Голову я наклоняю,
Чай до дна я выпиваю.

«А если бы чайники»

А если бы чайники (голова высоко поднята, маршируют на месте)
Нос задирали,
А ложки и вилки (бег на месте)
Под стол удирали,
А чашки бы чай (кружатся на месте, руки вверх)

Проливали повсюду,
Вы есть не хотели б (одна рука на поясе,
Из этой посуды (второй рукой делают «часики»)

«Повар»

Повар готовил обед, (дети приседают, ребром ладоней бьют по полу.)
А тут отключили свет. (имитируют выключение света правой рукой.)
Повар леща берет
И опускает в компот. (загибают большие пальцы на обеих руках.)
Бросает в котел поленья, (загибают указательные пальцы)
В печку кладет варенье. (загибают средние пальцы.)
Мешает суп кочерыжкой, (загибают безымянные пальцы.)
Угли бьёт поварешкой. (загибают мизинцы.)
Сахар сыплет в бульон. (изображают, как сыплют сахар.)
И очень доволен он. (опускают руки,жимают плечами.)

16. Тема «Профессии»

«Мы в профессии играем»

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.

«Повар варит кашу»

Повар варит кашу. (имитация с вращением кистей рук)
Плащ портниха шьёт. (махи руками)
Доктор лечит Машу. (открыть и закрыть ротик, высунув язычок)
Сталь кузнец куёт. (хлопки)
Дровосеки рубят. (махи с наклонами)
Строят мастера. (имитация с прыжками вверх)
Что же делать будет, (поднимание плеч)
Наша детвора?

«Пилоты»

Мы отважные пилоты. (руки в стороны с наклонами)
Водим в небе самолеты. (имитация)
Над родной землей летаем, (вращение туловище)
Обгоня птичьи стаи. (махи руками)
Хоть взлетаем высоко – (прыжки на месте)

Приземляемся легко! (посадка на место)

«Парикмахер»

Быстро голову помыли! (имитируют мытье головы шампунем)

Расчесали, посушили. (сначала пальцами рук расчесывают голову, потом поглаживают)

Взяли ножницы, расческу. (показывают пальцами рук ножницы и расческу)

Вот и сделали прическу! (руки в стороны, как бы красуюсь)

«Мы военные»

Мы станем все военными, (шагают на месте)

Большими, здоровенными. (руки вытянуть вверх, опустить)

Будем в Армии служить,

Будем Родину любить. (движения повторяются)

Сад и дом свой охранять, (наклон вперед, смотрим в «бинокль»)

Будем мир мы защищать! (шагают на месте)

17. Тема «Перелетные птицы»

«Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут,

Прогнулись на водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться

Очень бесшумно на воду садятся.

«Аист»

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правою ногой,

Топай левою ногой

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

«Черный грач по полю ходит»

Черный грач по полю ходит,

Важно ноги поднимая, (идут, высоко поднимая колени)

По проталинкам шагает, (и помахивая руками (крыльями)).

Червячков в земле находит.

«Гусь»

Гусь гуляет по дорожке, (ходьба вперевалку)

Гусь играет на гармошке (имитация игры на гармошке)

И гордится гармонист: (руки за спину, выпятить грудь)

«Га - Га - Га! Я - гармонист!» (стучит ладошкой в грудь)

18. Тема «Цветы»

«Спал цветок и вдруг проснулся»

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

Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел. (бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

«Роза»

Чуть вздыхает волна, (медленный вдох, плавные движения рук)
Ярко светит звезда (поднимаем голову вверх)
Ветерок колышется (покачивание корпусом)
Как легко мне дышится (спокойное дыхание)
Ветерок мне гладит щечку (поглаживание щек)
И лежу я на песочке (голова запрокинута назад)
Всюду розы аромат (вдыхаем воображаемый аромат)
Как я жизни этой рад! (улыбка, руки вверх).

«Мак»

Маленький для маленьких (показывают высоту от пола)
Мак поднялся аленький (поднимаются на носочках)
Аленький поднялся (руки подняты высоко вверх)
Таким и остался (застыть в последней позе)
Огляделся, присмотрелся, (крутят головой)
На солнышке согрелся. (глядят плечи).

«Цветы»

Раз – два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)
К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)
Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)
Ветерок пролетал, стебелечки качал (раскачивают руками влево - вправо над головой)
Влево качнулись- низко прогнулись. (наклоняются влево)
Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо)
Ветерок убегай! (грозят пальчиком)
Ты цветочки не сломай! (приседают)
Пусть они растут, растут,
Детям радость принесут! (медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)

19. Тема «Небесные тела»

«Полет»

А сейчас мы с вами, дети, (маршировать)
Улетаем на ракете (потянуться, подняв руки над головой)
На носки поднимись, (подняться на носки, руки сомкнуть над головой)
А теперь руки вниз (опустить руки вниз)
Раз, два, три, потянись (потянуться)
Вот летит ракета ввысь (кружиться на месте)

«Космический отряд»

Раз, два, три, четыре, пять (по одному загибают пальчики на обеих руках)
В космос полетел отряд (соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)

Командир в бинокль глядит, (пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)

Что он видит впереди?

Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы. (Загибают пальчики обеих рук)

«Космос»

Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)

В космос мы летим опять (соединить руки над головой)

Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)

Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)

На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)

И опять домой спешим (ходьба на месте)

«На космодром»

Дружно в ногу мы идем,

Мы идем на космодром

Мы походим на носках, а потом на пятках

Вот проверили осанку, и свели лопатки

Ждет нас быстрая ракета, для полетов на планеты.

«Космонавт»

Не зевай по сторонам,

Ты сегодня – космонавт (повороты в стороны с пружинкой)

Начинаем тренировку (наклоны в сторону)

Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета (приседают)

Для полета на планету

Отправляемся на Марс (кружатся)

Звезды в гости ждите нас.

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распушит птица хвост (руки через стороны - вверх)

И поднимется до звезд (тянемся вверх)

20. Тема «Насекомые»

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел, (руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (покружиться)

"Жук"

На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке. (машут руками)
Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу, (повороты в стороны)
Тихо по ветру качаюсь, низко – низко наклоняюсь.

"Стрекоза"

Утром стрекоза проснулась, (потерли кулачками глаза)
Потянулась, улыбнулась, раз - росой она умылась, (потерли ладонями щеки)
Два - изящно покружилась, три - нагнулась и присела,
На четыре - полетела, (помахали руками вверх-вниз)
У реки остановилась, (легкий бег на месте)
Над водой закружилась.

«Прилетела к нам вчера»

Прилетела к нам вчера (машут ладошками)
Полосатая пчела. (на каждое название насекомого загибают один пальчик)
А за нею шмель - шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза, (делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам)
Как фонарики глаза. (бег на месте)
Пожужжали, полетали, (машут ладошками)
От усталости упали. (роняют ладони на стол)

21. Тема «Времена Года»

«Осень»

Вот и осень наступает (шаг на месте)
Деревья листву свою снимают, (дети трясут руками)
И птицы на юг улетают. (дети машут руками как птицы)
Ветер по полю все чаще гуляет, (наклоны вправо влево)
Деревья к земле все сильнее склоняет. (наклоны вперед назад)
Вот дождик покапал и нас намочил (прыжки на месте)
Домой нас загнать поскорей поспешил! (бег на месте)

«Зима»

Смотрю в окошко - вижу тучку. (руки от лица разводим в стороны влево, вправо)
А ветер дует все сильнее, (махи руками из стороны в сторону)
И туча движется быстрее. (быстрые шаги на месте)
Вьюга злится,
Снег кружится, (дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (плавные движения руками.)

«Весна»

Солнце стало пригревать, (руки вверх – потянулись)
Лучики-улыбочки на землю опускать. (подъемы рук вверх-вниз)
Вправо лучики упали - (наклоны вправо)

Ручейки вдруг побежали. (бег на месте)
Влево лучики упали – (наклоны влево)
Прямо в лужицу попали. (прыжки на месте)

«Лето»

Пойдем-ка в летний лес гулять,
Раз, два, три, четыре, пять. (шаги на месте)
Березка листочками негромко шумит, (потягивание – руки вверх.)
Нас поприветствовать скорее спешит. (потягивание – руки в стороны.)
Птички на деревцах красиво поют, (махи руками)
Зверьям в лесу спать не дают. (повороты головы в стороны)
Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклонимся до носочков.
Раз – цветок, и два – цветок.
А потом сплетем венок. (наклоны вперед.)
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы. (шаги на месте.)
Собираем по кустам,
Здесь отличные места. (повороты влево – вправо.)
Тут в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягодку сорвать,
Надо ниже приседать. (приседания.)
Ну, вот уже домой пора идти,
Лес за гостеприимство поблагодари. (шаг на месте)

«Времена года»

Все четыре времени года (показать 4 пальца правой руки)
Ребята знать должны!
Все они между собою
Очень-очень дружны (ладони обхватывают друг друга).
Зимой год начинается, все снегом покрывается (присесть, развести руки в стороны).
Весною продолжается, листочки появляются. (изобразить руками листья).
Летом солнце греет, (руки вытянуть вверх)
А листья зеленеют. (слегка покачивать ладонями)
Осенью листва желтеет, ветерок сорвет ее (руки опустить вниз, качать из стороны в сторону)
И по полям развевает.