**К нам приходит осень**

**«Листопад»** (*под мелодию вальса дети выполняют танцевальные движения по тексту*):

Золотые листики с дерева летят,

Кружит ветер листики - это листопад,

Это, это, это листопад!

Мы идем по листикам, а они шуршат,

Кружит ветер листики – это листопад,

Это, это, это листопад!

**«Грибочки»** (*дети имитируют движения поиска и сбора грибов*):

Мы по лесу ходим,

Грибочки находим,

Мы наклонимся, сорвем

И в корзинку их кладем.

**«Урожай»** (*дети выполняют движения в соответствии с текстом*):

В огород пойдем,

Урожай соберем,

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты,

Круглый, сочный, очень вкусный,

Щавеля нарвем немножко

И вернемся по дорожке.

**Дикие и домашние животные**

**«Звери делают зарядку»**

Раз – присядка*, (приседание)*

Два – прыжок, *(прыжок)*

Это заячья зарядка *(дети поднимают руки к голове, показывают ушки зайца)*

А лисята, как проснутся *(имитируют движения)*

Любят долго потянуться, *(потягиваются, руки вверх)*

Обязательно зевнуть *(то же)*

Рыжим хвостиком вильнуть *(двигают бедрами вправо-влево)*

А волчата - спинку выгнуть *(наклон вперед)*

И легонечко подпрыгнуть *(прыжки)*

Ну а мишка косолапый *(сгибают руки в локтях)*

Широко расставив лапы *(ноги на ширине плеч)*

То двумя, то всеми вместе *(переступают с ноги на ногу)*

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало *– (разводят руки в стороны)*

Начинает все сначала.

**«На водопой»**

Как-то раз лесной тропой звери шли на водопой: *(дети идут по кругу)*

За мамой лосихой топал лосенок *(топают, высоко поднимая ноги)*

За мамой лисицей крался лисенок, *(крадучись идут на носочках)*

За мамой ежихой катился ежонок*, (кружатся, встав на носочки)*

За мамой медведицей шел медвежонок *(идут вразвалочку)*

За мамой белкой скакали бельчата, *(прыжки с продвижением вперед)*

За мамой зайчихой – косые зайчата *(показывают руками длинные уши)*

Волчица вела за собою волчат *(идут по кругу)*

Все мамы и дети напиться хотят. *(поворачиваются лицом вкруг,*

*имитируют движения)*

**«Медвежата»**

Медвежата в чаще жили*, (круговые движения головой)*

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали *(наклоны в стороны, руки вперед)*

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили *(ходьба по-медвежьи, наклоны вперед)*

И из речки воду пили.

Вот так, вот так,

Они из речки воду пили.

А потом они плясали, *(ходьба с высоким подниманием колена)*

Выше лапы поднимали,

Вот так, вот так,

Выше лапы поднимали.

**«Царапки»**

Кошка очень хороша, *(спокойная ходьба)*

Ходит мягко, не спеша,

Сядет, умывается *(дети имитируют движения)*

Лапкой вытирается.

Промочил котенок лапки, *(руки вперед, показывают лапки)*

Сшили мы котенку тапки *(наклоны вниз)*

Только как надеть на лапки*, (сгибают руки в локтях перед собой)*

Если там торчат царапки? *(пальцами имитируют движения)*

**«Зайка»** *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Скок - поскок, скок – поскок,

Зайка прыгнул на пенек,

В барабан он громко бьет,

Поиграть всех нас зовет.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки поднялись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок - скок – скок,

А потом вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

**Птицы**

**«Птички»**

Птички в гнездышках сидят *(дети приседают)*

И по сторонам глядят. *(поворачивают голову в стороны)*

Погулять они хотят *(бегут по групповой комнате, имитируя полет птиц)*

И из гнездышек летят.

Налетались, утомились, *(возвращаются обратно)*

И обратно возвратились.

**«Кормушка»**

Ждут воробьи у кормушки кормежки *(дети соединяют ладони рук перед*

*собой ковшиком)*

Принес им Сережа зерна и крошки. *(ходьба на месте, имитация*

*кормления птиц)*

**«Цапля»**

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

**Зимушка – зима.**

**«Снег»** *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

Собрались мы все в кружок,

Завертелись, как снежок.

**«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»)

**«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.

**Весна пришла…**

**«Весенние напевы»** *(дети выполняют движения в соответствии*

*с текстом)*

Под весенние напевы

Повернемся вправо, влево,

Руки вверх, руки вниз.

Вверх! И снова руки вниз.

Вправо, влево головою.

Руки вверх! Перед собою.

Топни правою ногой,

Топни левою ногой.

Вправо, влево повернись

И тихонечко садись.

**«Капель»**

Кап-кап, я – капель, *(дети хлопают в ладоши)*

У меня в апреле *(прыжки на месте)*

На весеннем тепле

Капельки поспели.

Кап-кап, на скамью, *(приседание)*

Детям на игрушки, *(разводят руки в стороны)*

Кап-кап, воробью *(закрывают голову руками)*

Прямо по макушке.

**«Подснежник»**

К нам Весна лишь заглянула – (*дети вытягивают руки вперед*

*ладонями вверх)*

В снег ладошку окунула, *(опускают руки с раскрытыми ладонями*

*вниз)*

И расцвел там нежный, *(соединяют ладони перед собой,*

*имитируя бутон)*

Маленький подснежник*. (медленно раскрывают пальцы,*

*имитируя бутон)*

**«Солнышко»**

Солнышко – солнышко, золотое донышко… *(ходьба по кругу)*

Побежал в лесу ручей, *(легкий бег по кругу)*

Прилетели сто грачей *(бег, имитация полета птиц)*

А сугробы тают, тают *(медленное приседание)*

А цветочки подрастают. *(встают, поднимают руки вверх,*

*потягиваются)*

**Цветы**

**«На окне»**

На окне в горшочках *(дети сидят на полу лицом в круг)*

Поднялись цветочки*, (медленно встают)*

К солнцу потянулись *(потягиваются, руки вверх)*

Солнцу улыбнулись*. (улыбаются друг другу)*

**«Цветочки»** *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Говорит цветку цветок:

- Подними – ка свой листок,

Выйди на дорожку,

Да притопни ножкой,

Да головкой покачай –

Утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка –

Вот зарядка для цветка.

А теперь водой умойся,

Отряхнись и успокойся.

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

**«Лепесточки»**

Наши нежные цветки *(дети приседают и постепенно поднимаются)*

Открывают лепестки.

Ветерок чуть дышит*, (покачивают поднятыми вверх руками)*

Лепестки колышет.

Наши красные цветки *(медленно приседают)*

Закрывают лепестки,

Головой качают, *(находясь в приседе, покачивают головой)*

Тихо засыпают.

**Транспорт**

**«Едем в зоопарк»**

На машине ехали, *(дети имитируют движения)*

В зоопарк приехали.

На лошадке ехали, *(легкие полуприседания, руки вперед)*

Всех зверей объехали.

Паровозом ехали, *(круговые движения согнутыми в локтях руками)*

И назад приехали.

**«Поезд»**: дети выстраиваются в колонну, держась за пояс друг друга, - это вагоны, воспитатель стоит первым - это паровоз. Все двигаются по группе, воспитатель меняет направление движения.

**«Самолет»**

Руки в стороны – в полет *(дети бегают по группе, расставив руки в стороны)*

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед *(поворот через правое плечо)*

Левое крыло вперед *(поворот через левое плечо)*

Полетел наш самолет.

**Неделя здоровья**

**«Виды спорта»:** воспитатель предлагает детям показать виды спорта: называет вид спорта, дети под музыку имитируют соответствующие движения.

**«Подрастай – ка»** *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Сначала буду маленький

К коленочкам прижмусь.

Потом большой я вырасту,

До лампы дотянусь!

**«Мячики»**

Раз, два – прыгай мячик. *(дети имитируют удары ладонью по мячу)*

Раз, два – и мы поскачем. *(прыгают на двух ногах)*

Девочки и мальчики,

Прыгают как мячики.

**«Зарядка»** *(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

Мы сегодня рано встали

И зарядку делать стали.

Руки вверх! Руки вниз!

Влево, вправо повернись

И тихонечко садись.

Н.С.Голицына «Конспекты комплексно-тематических занятий»

«Дошкольное воспитание» №2 – 5 2013г

<http://natalytkachenko.ru/zimnie-fizkultminutki/>

http://www.babyblog.ru/community/post/igraem/1704631