|  |  |
| --- | --- |
| **Осень золотая**  Мы, листики осенние, на веточках сидели. Дунул ветер - полетели. Полетели, полетели и на землю сели. Ветер снова набежал и листочки все поднял, Повертел их, покрутил и на землю опустил.  Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят: Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу) Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей) Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки) Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки) Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его) Это я, я, я! | **Приплыли тучки дождевые**: - лей, дождик, лей!  Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!  А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.  **Листики.**  Мы листики осенние,  На ветках мы сидим. (присесть)  Дунул ветер - полетели,  Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)  И на землю тихо сели. (присесть)  Ветер снова набежал  И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)  Закружились, полетели  И на землю тихо сели. (присесть) |
| Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног) И в лесу грибы нашли (размеренное приседание), Наклонялись, собирали (наклоны вперёд), По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).  Ветер дует нам в лицо И качает деревцо. Ветерок всё тише, тише. Деревцо всё выше, выше.   **Клен**  Ветер тихо клен качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз — наклон  И два наклон.  Зашумел листвою клен.  Руки подняты вверх, движения по тексту.  **Фрукты, овощи, грибы**  **Грибок**  Гриша шел-шел-шел,  (ходьба на месте)  Белый гриб нашел.  Раз - грибок,  Два - грибок,  Три - грибок,  (наклоны корпуса вперёд)  Положил их в кузовок  **Засолка капусты**  Мы капусту рубим,  Движения прямыми кистями вверх-вниз.  Мы морковку трем,  Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.  Мы капусту солим,  Имитировать посыпание солью из щепотки.  Мы капусту жмем. (Сжимать и разжимать пальцы)  **Дикие животные**  **Белки**  Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко! (прыжки на месте)  Будем в классики играть  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке)  **У нас славная осанка**, Мы свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках. Пойдём мягко, как лисята, Ну, а если надоест. То пойдём все косолапо, Как медведи ходят в лес.  **Вышел зайчик**  Вышел зайчик погулять.  Начал ветер утихать. (Ходьба на месте)  Вот он скачет вниз по склону,  Забегает в лес зелёный.  И несётся меж стволов,  Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте)  Зайка маленький устал.  Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте)  Замер зайчик средь травы  А теперь замрем и мы! (Дети садятся)  **Мы проверили осанку**  И свели лопатки,  Мы походим на носках,  А потом на пятках.  Пойдём мягко, как лисята,  И как мишка косолапый,  И как заинька-трусишка, И как серый волк-волчишко.  **Вышли мышки** Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)  Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами)  Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши)  Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири»)  Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой)  Убежали мышки вон (бег на месте).  **Ёж** Вот свернулся ёж в клубок,  Потому что он продрог.  Лучик ёжика коснулся,  Ёжик сладко потянулся.  **Зайка**  Скок-поскок, скок-поскок,  Зайка прыгнул на пенек.  Зайцу холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть,  Лапки вверх, лапки вниз,  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-поскок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мерзли лапки.  (Движения по тексту стихотворения.)    **Зима пришла**  **Ёлка**  Наша ёлка велика (круговое движение руками), Наша ёлка высока (встать на носочки), Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки), Достаёт до потолка (потянуться). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!  Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.  **Лето**  Захар змея запускает (руки вверх).  Зоя с заинькой играет (прыжки),  Зина в лес пошла (шаги на месте),  Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).    Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону) Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком). Молоток: тук-тук (хлопки руками), Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).    **Наши игрушки**  **Ванька-встанька**  Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  Приседай-ка. (Приседания)  Непослушный ты какой!  Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши)  Хлоп-хлоп.  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши) Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)  **Мячики**  Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп, Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок. Ножками топчут: топ, топ, топ! Весело хохочут: ха, ха, ха! Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз), После отдыхают (приседают, руки свободные).  **Весна**  **Солнце**  Солнце вышло из-за тучки,  Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  Руки в стороны потом  Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  Мы закончили разминку.  Отдохнули ножки, спинки.  **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)  **Будем прыгать, как лягушка**  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок! (Прыжки)  **Ветер травушку качает** Ветер травушку качает, Влево, вправо наклоняет. Вы не бойтесь ветра, зайки, И танцуйте на лужайке.  **Насекомые**  Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону) Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком). Молоток: тук-тук (хлопки руками), Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).  **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)  **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)  **Кошка**  Вот окошко распахнулось (руки в стороны)  Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)  Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)  Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  И уселась на карниз.  **Индюк**  Индюк из города идет,  Игрушку новую везет.  Игрушка не простая,  Игрушка расписная. (шагаем)  Новые кроссовки  Как у нашей кошки  На ногах сапожки,  Как у нашей свинки  На ногах ботинки.  А у пса на лапках  Голубые тапки.  А козленок маленький обувает валенки.  А сыночек Вовка - новые кроссовки. (показываем, ставим ножку на пяточку)  Вот так. Вот так.  Новые кроссовки.  **Транспорт**  **Самолёт**  Руки в стороны — в полёт Отправляем самолёт, Правое крыло вперёд, Левое крыло вперёд. Раз, два, три, четыре — Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево)  **Не под окном** (руки в стороны),  А около (руки вперёд) Катилось "О" и охало (круг руками), Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз).  **Катились колёса**,  колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения) Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем) Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону) И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).  **Птицы**  **Игра "Сова"**  В лесу темно, все спят давно. Одна сова не спит, на суку сидит. Во все стороны глядит, Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.  **Вот под елочкой**  Вот под елочкой зеленой (Встали)  Скачут весело вороны:(Прыгаем)  Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)  Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо)  Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо)  Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)  Только к ночи умолкают(Машут руками как крыльями)  И все вместе засыпают:(Садятся на корточки, руки под щеку засыпают)  Кар-кар-кар! (Тихо)(Хлопки над головой в ладоши.) | Будем прыгать и скакать!  Раз, два, три, четыре, пять!  Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  Раз, два, три.  Наклонился левый бок.  Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  И дотянемся до тучки.  Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  Разомнем мы ножки.  Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  Раз, два, три!  Согнем левую ножку,  Раз, два, три.  Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  И немного подержали.  Головою покачали (Движения головой.)  И все дружно вместе встали. (Встали.)  **Утром гномы в лес пошли** (шаг на месте)  По дороге гриб нашли (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)  А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)  Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)  И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)  Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из  стороны в сторону)  Побежали, заспешили (бег на месте)  И грибы все уронили! (присесть)  **Зайки**  Зайки, где вы пропадали?   Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)  А капусту вы не ели?  Только носиком задели.  Вас бы надо наказать.  Так попробуй нас догнать!  **Физзарядкой белочке не лень** Заниматься целый день. С одной ветки, прыгнув в лево, На сучке она присела. Вправо прыгнула потом, Покружилась над дуплом. Влево-вправо целый день Прыгать белочке не лень.  **Игра "Сова"**  В лесу темно, все спят давно. Одна сова не спит, на суку сидит. Во все стороны глядит, Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. "Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их догоняет.  **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 правою ногою, Топай левою ногою, Снова — правою ногою, Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой.  **Зайка серенький** Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит (массируем ушки).  Зайке холодно сидеть, Надо лапочки согреть. Вот так, вот так Надо лапочки согреть (растираем ладошки).  Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать (прыгаем).  Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал!  **Зайчики**  Жили-были зайчики  (подпрыгиваем на месте, руки перед грудью, кисти опущены)         На лесной опушке,  (прямые руки вверх,  пальцы врозь - "дерево" и качаемся) Жили-были зайчики  (подпрыгиваем на месте) В беленькой избушке.  (соединили руки над головой "домик") Мыли свои ушки,  (изображаем как моем уши) Мыли свои лапочки,  (потираем правой рукой левую и наоборот) Наряжались зайчики,  (приседаем с поворотами в сторону,  руки на пояс) Надевали тапочки.  (поочерёдно вытягиваем вперёд и  ставим на пятку то левую, то правую ногу)  **Новый год**  Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.  На поляну, на лужок тихо падает снежок.  Улеглись снежинки, белые пушинки.  Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  Пляшут все пушинки, белые снежинки.  **Вот под елочкой**  Вот под елочкой зеленой (Встали)  Скачут весело вороны:(Прыгаем)  Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)  Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо)  Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо)  Кар-кар-кар!(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)  Только к ночи умолкают(Машут руками как крыльями)  И все вместе засыпают:(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)  Кар-кар-кар! (Тихо)(Хлопки над головой в ладоши.)    **Во дворе растёт подсолнух**  Во дворе растёт подсолнух,  Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)  **Погремушка**  Три медведя шли домой  Дети шагают на месте вперевалочку  Папа был большой-большой.  Поднять руки над головой, потянуть вверх.  Мама с ним поменьше ростом,  Руки на уровне груди. А сынок — малютка просто.  Присесть. Очень маленький он был,  Присев,   качаться  по-медвежьи. С погремушками ходил.  Встать, руки перед грудью,  сжаты в кулаки.  Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.  Дети имитируют  игру с погремушками.  **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.  Расстилается 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)  **Ветер** Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра), Закачалось деревцо (качаем туловище). Ветер тише, тише, тише (приседать). Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх).  **Чок-чок, каблучок!**  Чок-чок, каблучок!(потопать ногами) В танце кружится сверчок.(покружиться) А кузнечик без ошибки(движения руками, как при игре на скрипке) Исполняет вальс на скрипке.  Крылья бабочки мелькают.(машем руками как крыльями) С муравьём она порхает.(покружиться на подскоках) Приседает в реверансе(делаем реверанс) И опять кружится в танце.(покружиться) Под весёлый гопачок(танцевальные движения, как в гопаке) Лихо пляшет паучок. Звонко хлопают ладошки!(похлопать в ладоши) Всё! Устали наши ножки!(сесть или наклониться вперёд,  руки свесить вниз)  Чок-чок, каблучок!  (потопать ногами) В танце кружится сверчок.  (покружиться) А кузнечик без ошибки  (движения руками, как при игре на скрипке) Исполняет вальс на скрипке.  Крылья бабочки мелькают.  (машем руками как крыльями) С муравьём она порхает.  (покружиться на подскоках) Приседает в реверансе  (делаем реверанс) И опять кружится в танце.  (покружиться) Под весёлый гопачок(танцевальные движения, как в гопаке) Лихо пляшет паучок. Звонко хлопают ладошки!(похлопать в ладоши) Всё! Устали наши ножки!(сесть или наклониться вперёд,руки свесить вниз)  **Весёлые гуси** (Музыкальная физкультминутка)  (Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  Жили у бабуси  Два весёлых гуся:  Один серый,  Другой белый,  Два весёлых гуся.  Вытянули шеи —  У кого длиннее!  Один серый, другой белый,  У кого длиннее!  Мыли гуси лапки  В луже у канавки.  Один серый, другой белый,  Спрятались в канавке.  Вот кричит бабуся:  Ой, пропали гуси!  Один серый,  Другой белый —  Гуси мои, гуси!  Выходили гуси,  Кланялись бабусе —  Один серый, другой белый,  Кланялись бабусе.   **Под кроватью черный кот**  Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди, имитирующее движение лап кота) И мешает детям спать. (Подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)  **Загудел паровоз** Загудел паровоз И вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко их укачу.  **Весёлые прыжки**  Раз, два — стоит ракета.  Три, четыре — самолёт.  Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах)  А потом на каждый счёт.  Раз, два, три, четыре —  Руки выше, плечи шире.  Раз, два, три, четыре —  И на месте походили. (Ходьба на месте)  **Едем-едем мы домой**  Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля) На машине легковой  Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой) Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)  **Самолёты**  Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям), Да и снова полетели.  **Галка**  На берёзу галка села (присесть, руки к коленям), С дерева потом слетела (встать, помахать руками). На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку) И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).  **Удивительная птица**  На горе стоит лесок круговые движения руками Он не низок не высок сесть, встать, руки вверх Удивительная птица подает нам голосок глаза и руки вверх, потянуться По тропинке два туриста Шли домой из далека ходьба на месте Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" плечи поднять |