**ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**(часть 1)**

**Овощи.**

В огороде у ребяток *Ходьба на месте*

Много - много ровных грядок.

Там растут горох и лук, *Наклоняются, «собирают овощи»*

Помидоры и капуста,

Огурцы и кабачки,

Есть их очень - очень вкусно.

Мы с корзинкою пойдём, *Ходьба*

Овощей мы наберём.

Побежим вдоль гряд *Лёгкий бег*

с друзьями,

Громко - громко крикнем маме: *Разводим руки в стороны*

"Двери, мама, открывай! *Поскоки, хлопая в ладоши*

Мы несём наш урожай!"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Фрукты.**

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.*

**Ягоды**

С веток ягоды снимаю *Имитируют сбор ягод.*

И в лукошко собираю.

Ягод - полное лукошко! *Руки вытягивают вперед.*

Я попробую немножко. *Поочередно сгибают руки в локтях и*

Я поем еще чуть-чуть *подносят ко рту.*

Легче будет к дому путь. *Ходьба на месте.*

А потом еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке? *Разводят руки.*

Раз, два, три, четыре, пять… *Загибают пальцы.*

Снова буду собирать. *Прыгают и хлопают в ладоши.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Осень**

Мы листочки осенние, *Поднять руки вверх и помахать ладошками*

На ветках мы сидим. *Присесть.*

Дунул ветер - полетели. *Лёгкий бег.*

Мы летели, мы летели,

И на землю тихо сели. *Присесть.*

Ветер снова набежал *Лёгкий бег.*

И листочки все поднял.

Закружились, полетели *Покружиться.*

И на землю снова сели. *Присесть.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дары леса.**

Дети утром рано встали, *Ходьба на месте.*

За грибами в лес пошли.

Приседали, приседали, *Приседания.*

Белый гриб в траве нашли. *Разводят руки вперед в стороны и выполняют*

На пеньке растут опята, *повороты в стороны*

Наклонитесь к ним, ребята, *Наклоны.*

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери!

Вон на дереве орех. *Прыжки.*

Кто подпрыгнет выше всех?

Если хочешь дотянуться, *Потягивания — руки вверх*.

Надо сильно потянуться.

Три часа в лесу бродили, *Ходьба на месте*.

Все тропинки исходили.

Утомил всех долгий путь — *Вытираем пот со лба*

Дети сели отдохнуть. *Дети садятся.*

**Домашние животные**

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом по кругу,*

Для животных здесь простор. *взявшись за руки.*

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней, *Ходят с высоко поднятыми коленями*

Грациозных, стройных.

И гуляем по лугам,

Светлым и привольным.

Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках

Овцы мирно щиплют травку, *Делают наклоны вперед-вниз*

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу,

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу, *Прыгают*

Весело играются. *Бодаются*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дикие животные**

Жарким днем лесной тропой *Идут по кругу друг за другом*

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосенок, *Идут, громко топая*

За мамой-лисицей крался лисенок, *Идут крадучись*

За мамой-ежихой катился ежонок, *Передвигаются в приседе*

За мамой-медведицей шел медвежонок, *Идут переваливаясь*

За мамою-белкой скакали бельчата, *Скачут на носочках, согнув руки*

*передгрудью*

За мамой-зайчихой — косые зайчата, *Скачут, сделав «ушки» из ладоней*

Волчица вела за собою волчат. *Идут широким шагом*

Все мамы и дети напиться хотят. *Наклоны вперед*

**Животные Севера.**

Идут себе вразвалочку, *Имитировать движения пингвинов, шагать* Пингвин-папа, *Встают на носочки, руки вверх*

Пингвин-мама *Опускаются.*

И сынишка пингвинишка *Полуприсед.*

В черном фраке и манишке. *Повороты из стороны в сторону*

Лед да лед, лед да лед, *Разводят руки в стороны.*

А по льду пингвин идет. *Имитируют ходьбу пингвинов*.

Лед да лед, скользкий лед, *Имитируют скольжение по льду*

Но пингвин не упадет. *Повороты головой в стороны*

Я, пингвин, не один, *Поворот вокруг себя «по-пингвиньи»*

Нас, пингвинов, стая. *переваливаясь*

Мы живем среди льдин *Разводят руки*

И не замерзаем. *Ежаться*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Животные жарких стран.**

У жирафов пятна, пятна, пятна, *Хлопаем по всему телу ладонями.*

*пятнышки везде.*

У жирафов пятна, пятна, пятна, Обоими указательными пальцами

пятнышки везде. дотрагиваемся до соответствующих

На лбу, ушах, на шее, на локтях, частей тела.

На носах, на животах, на коленях

и носках.

У слонов есть складки, складки, Щипаем себя, как бы собирая складки.

складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, Обоими указательными пальцами

складки, складочки везде. дотрагиваемся до соответствующих

На лбу, ушах, на шее, на локтях, частей тела

На носах, на животах, на коленях

и носках.

А у зебры есть полоски, Проводим ребрами ладони по телу,

есть полосочки везде. рисуем полосочки

А у зебры есть полоски,

есть полосочки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях, Обоими указательными пальцами

На носах, на животах, на коленях дотрагиваемся до соответствующих

и носках. частей тела.

**Домашние птицы**

Наши уточки с утра – Идут по кругу вперевалочку,

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! подражая походке уток

Наши гуси у пруда – Идут по кругу, вытянув шеи

Га – га- га! Га – га- га! вперёд и отставив руки назад

Наши курочки в окно – Останавливаются, встают лицом

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! в круг, наклоны вперед

А как Петя – петушок Вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки,

Нам споёт: ку – ка – ре – ку! хлопают по бокам

**Домашние птицы**

Наши уточки с утра – Идут по кругу вперевалочку,

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! подражая походке уток

Наши гуси у пруда – Идут по кругу, вытянув шеи

Га – га- га! Га – га- га! вперёд и отставив руки назад

Наши курочки в окно – Останавливаются, встают лицом

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! в круг, наклоны вперед

А как Петя – петушок Вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки,

Нам споёт: ку – ка – ре – ку! хлопают по бокам

**Домашние птицы**

Наши уточки с утра – Идут по кругу вперевалочку,

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! подражая походке уток

Наши гуси у пруда – Идут по кругу, вытянув шеи

Га – га- га! Га – га- га! вперёд и отставив руки назад

Наши курочки в окно – Останавливаются, встают лицом

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! в круг, наклоны вперед

А как Петя – петушок Вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки,

Нам споёт: ку – ка – ре – ку! хлопают по бокам

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Перелетные птицы**

Стая птиц летит на юг, Дети машут руками, словно крыльями.

Небо синее вокруг. Дети машут руками интенсивнее.

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать.

Птички начали спускаться, Дети садятся в глубокий присед и сидят

На поляне все садятся. несколько секунд.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

И опять пора в дорогу, Дети встают и машут «крыльями».

Пролететь нам надо много.

Вот и юг. Ура! Ура! Прыгают, хлопают в ладоши

Приземляться нам пора. Садятся

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Водоплавающие птицы**

Наш гусак встает на зорьке, Потягивания — руки в стороны

Он к реке шагает с горки; Ходьба вперевалку

Он гусиную зарядку

Любит делать по порядку: Поднимание рук через стороны вверх

Для начала - бег на месте, Бег на месте

Крылья врозь, а лапки вместе. Руки в стороны

Упражнение для шеи, Качание головой в стороны

Чтоб росла она длиннее.

Упражнение для хвоста, Крутим «хвостиками»

А потом бултых с моста. Подпрыгнуть

Он плывет на середину: «Плывем», руки разводим вперед в стороны

Чистит лапки, моет спину. Повороты в стороны

Крикнул селезень: «Кряк - кряк! Ходьба на месте

Физкультурник наш гусак!»

**Зимушка-зима**

На дворе у нас мороз Показывают руками в стороны

Чтобы носик не замерз, Прячут нос.

Надо ножками потопать Топают

И ладошками похлопать. Хлопают

С неба падают снежинки, Поднимают руки над головой и делают

Как на сказочной картинке. хватательные движения, словно ловят

Будем их ловить руками снежинки.

И покажем дома маме. Руки вперед

А вокруг лежат сугробы, Руки через стороны вверх.

Снегом замело дороги. Машут руками

Не завязнуть в поле чтобы, Ходьба на месте с высоким Поднимаем выше ноги. подниманием колен.

Мы идем, идем, идем Ходьба на месте.

И к себе приходим в дом. Дети садятся на свои места.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дикие звери зимой**

Вот студеною зимой Выполняют круговые движения руками

Ветер дует ледяной

И вздымает снега тучу. Глубокий присед , потом встают

Он суровый и могучий. Машут руками

Зайцы прячутся в кустах. Изображают зайчика

Даже хитрая лиса Имитируют лису.

Притаилась и сидит, Приседают

Ну а снег летит, летит. Машут руками. кружатся

Но утихла злая вьюга, Приседают

Солнце светит в небесах. Потягивания — руки в стороны

Скачет по полю лиса. Прыжки

Ну а мы чуть-чуть пройдемся Ходьба

И домой к себе вернемся. Садятся

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Зимующие птицы**

Воробьишка потянулся, Потянуться

Распрямился, встрепенулся. Потрясти «хвостиком»

Головой кивнул три раза, Три кивка головой

Подмигнул нам черным глазом Три моргнуть глазами

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.

В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.

Распушили пёрышки, Потряхивание руками,

Греются на солнышке. Хлопок по бокам

Птицы головой вертят, Повороты головы

улетать не хотят.

Полетели пообедать, Наклона вперед

Но кругом лишь снег да снег. Повороты в сторону

Хорошо, что им кормушку ,Поднимают руки вверх, как будто

Сделал добрый человек!. вешают кормушку.

**Картотека**

**пальчиковых игр и**

**динамических пауз**

**по лексическим темам**

.



***Октябрь.***

***1 неделя.Осень.Осенние признаки.***

**Пальчиковая игра.**

**Осень, осень**

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Приходи!                                             зажимаем кулаки по очереди

  Осень, осень,                                       трем ладошки друг о друга

  Погляди!                                              ладони на щеки

  Листья желтые кружатся,                  плавное движение ладонями

  Тихо на землю ложатся.                     ладони гладят по коленям

   Солнце нас уже не греет,                  сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

   Ветер дует все сильнее,                     синхронно наклоняем руки в разные стороны

   К югу полетели птицы,                      «птица» из двух скрещенных рук

   Дождик к нам в окно стучится.         барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони

   Шапки, куртки надеваем                    имитируем

   И ботинки обуваем                             топаем ногами

   Знаем месяцы:                                     ладони стучат по коленям

   Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.       кулак, ребро, ладонь

**Физкультминутка.**

Вдруг закрыли небо тучи, *Поднимаемся на носочки,поднимаем вверх*

*перекрещенные руки.*

Начал капать дождь колючий. *Прыжки на носочках,руки на поясе.*

Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть. *Приседаем,руки на поясе.*

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. *Идём по кругу с высоким подниманием колена.*

***Деревья осенью.***

**Пальчиковая игра.**

**ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ**

Друг от друга деревья росли далеко *(показать дерево обеими кистями)*

Человеку пройти этот путь нелегко, *(Шагать указательным и средним пальцами*

Только корни деревьев *(Приложить кисти друг к другу тыльными*

Однажды сплелись, *сторонами, пальцы вниз)*

Будто дерева два навсегда обнялись. *(«Деревья»)*

**ОСЕННИЙ БУКЕТ**

Раз, два, три, четыре, пять Поочерёдно загибают пальчики на руке,

начиная с большого.

Будем листья собирать Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Листья берёзы, листья рябины, Поочерёдно загибают пальчики на руке,

листики тополя, листья осины, начиная с большого.

Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём. «Шагают» по столу средним и указательным

пальчиками.

**Физкультминутка.**

**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 вперёд-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.)

**Осенние листья.**

Листопад,листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

*На каждую строчку четыре шага в такт.*

***2 неделя Овощи.Огород.Труд взрослых на полях и огородах.***

**Пальчиковая игра.**

**У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ**

У Лариски- По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с

Две редиски. большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца\_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

**Физкультминутка.**

**Удивляемся природе**  
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.)

**Овощи**

В огород пойдем, *маршировать на месте*

Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*

И картошки накопаем, *копают*

Срежем мы кочан капусты *срезают*

Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*

Щавеля нарвем немножко *«рвут»*

И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

***3 неделя.Фрукты.Труд взрослых в садах.***

**Пальчиковая игра.**

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл,

Указательный с порога указал ему дорогу.

Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает.

*( Поочерёдно загибать пальцы правой,а затем левой руки)*

**Физкультминутка.**

Фрукты

Будем мы варить компот. *маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*

Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*

Грушу будем мы рубить, *рубят,*

Отожмем лимонный сок, *отжимают,*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

***4 неделя. Грибы.Ягоды.***

**Пальчиковая игра.**

**ЗА ЯГОДАМИ**

Раз, два, три, четыре, пять, Пальчики обеих рук «здороваются», начиная

с больших

В лес идём мы погулять. Обе руки «идут» указательными и

средними пальцами по столу

За черникой, Загибают пальчики, начиная с большого.

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

**Физкультминутка. А в лесу растёт черника**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Гриша шел**  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

***Ноябрь.***

***1неделя.Дикие животные и их детёныши.***

**Пальчиковая игра.**

Зайцы спрятались от волка.

Чья- то им досталась норка…

(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)

Серый волк зубами щёлк-

(Соединяют по очереди большой палец с другими)

Ах, какой зубастый волк!

(Руки к щекам, качают головой)

Белочка в своём дупле

Орешки щёлкает в тепле.

(Щелчки пальцами)

Пересчитала мама медвежат-

В берлоге все послушные лежат.

(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в « замок»)

**Физкультминутка.**

ЛОСИ

На полянку вышли лоси скрестить руки и поднять их над

Дружная семья: головой (пальцы прямые,

разд­винуты),

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.

***3 неделя. Домашние животные и их детёныши.***

**Пальчиковая игра.**

**БУРЁНУШКА**

Дай молочка, Бурёнушка, Показывают, как доят корову

Хоть капельку – на донышке.

Ждут меня котятки, Делают «мордочки» из пальчиков

Малые ребятки.

Дай им сливок ложечку, Загибают по одному пальчику на обеих руках

Творогу немножечко,

Масла, простоквашки,

Молочка для кашки.

Всем даёт здоровье Снова «доят»

Молоко коровье.

**КОТЯТА**

(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол. )  
У кошечки нашей есть десять котят,   
(Покачиваем руками, не разъединяя их. )  
Сейчас все котята по парам стоят:   
Два толстых, два ловких,  
Два длинных, два хитрых,   
Два маленьких самых  
И самых красивых.   
Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

**Физкультминутка.**

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, *Прыгают*

Рожками бодаются.

«Ме-е-е»,-кричат друг другу,

Весело играются.

***Декабрь.***

***1неделя. Зима.***

**Пальчиковая игра.**

**СНЕЖОК**

Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с большого

Мы с тобой снежок слепили. «Лепят», меняя положение ладоней

Круглый, крепкий, очень гладкий Показывают круг, сжимают ладони Вместе,гладят одной ладонью другую

И совсем – совсем не сладкий. Грозят пальчиком

Раз – подбросим. Смотрят вверх, подбрасывают

воображаемый снежок

Два – поймаем. Приседают, ловят воображаемый снежок

Три – уроним Встают, роняют воображаемый снежок

И… сломаем. Топают

**Физкультминутка.**

**Солнце землю греет слабо**  
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

**На дворе у нас мороз**  
На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

***2 неделя. Одежда и обувь.***

**Пальчиковая игра.**

**НАША ОБУВЬ**

Посчитаем первый раз, Попеременные хлопки ладонями и удары

Сколько обуви у нас. кулачками по столу

Туфли, тапочки. Сапожки На каждое название обуви загибают по одному

Для Наташки и Серёжки, пальчику, начиная с большого

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

**Физкультминутка.**

**Обуваемся**

Я умею обуваться, *топать ногами*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*

Вот они, сапожки, *наклон вперед*

Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*

Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

***3 неделя.Зимующие птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**КОРМУШКА**

Сколько птиц к кормушке нашей Ритмично сжимают и разжимают кулачки

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, На каждое название птицы загибают по Шесть щеглов и голубей, одному пальчику

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек. Опять сжимают и разжимают кулачки

**Физкультминутка.**

**Снегири.**

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.

В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.

Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое

Греются на солнышке. потряхивание руками,на второе-хлопок по бокам.

Головой вертят,улететь хотят. Повороты головы.

Кыш!Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате,взмахивая руками,

За метелью! За метелью! как крыльями.

***4 неделя. Домашние птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**Две курицы**В сарае две курицы жили  
(большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста)  
Цыплят на прогулку водили  
Цыплят на прогулку водили  
(постепенно разгибаем остальные пальцы)  
За каждой ходили четыре ребёнка,  
Четыре красивых послушных цыплёнка.  
Четыре красивых цыплёнка  
(дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста)  
Цыплята любили все вместе гулять,  
Толкаться, пищать, червячков искать.  
Толкаться, пищать, червячков искать  
(пальцы переплетаем, быстро ими шевелим)  
Как только стемнеет – все к мамам бегут,  
Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони  
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

**Физкультминутка.**

Наши уточки с утра – Идут по кругу вперевалочку, подражая

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! походке уток

Наши гуси у пруда – Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и

Га – га- га! Га – га- га! отставив руки – «крылья» назад

Наши курочки в окно – Останавливаются, встают лицом в круг,

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! бьют руками по бокам

А как Петя – петушок Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,

Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

***4 неделя. Новый год.Рождество.***

**Пальчиковая игра.**

**НА ЁЛКЕ**

Мы на ёлке веселились, Ритмичные хлопки в ладоши

И плясали, и резвились. Ритмичные удары кулачками

После добрый Дед Мороз «Шагают» средним и указательным

Нам подарки преподнёс. Пальцами обеих рук по столу

Дал большущие пакеты, «Рисуют» руками большой круг

В них же – вкусные предметы: Делают ритмичные хлопки

Конфеты в бумажках синих, Загибают на обеих руках пальчики, начиная с Орешки рядом с ними, большого

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

**Физкультминутка.**

**Я мороза не боюсь**  
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

***Зимние забавы.***

**Пальчиковая игра.**

**СНЕГОВИК**

Давай, дружок, смелей, дружок           Хлопки

Кати по снегу свой снежок -                 Показать руками, как лепим снежок.

Он превратится в толстый ком             Сомкнуть и округлить кисти рук

И станет ком снеговиком.                     Обвести руками в воздухе две окружности

Его улыбка так светла!                          Хлопки

Два глаза… шляпа…нос…метла…      Показывать по тексту

Но солнце припечет слегка -                Ладонь правой руки приложить к левой,

                                                                 пальцы растопырить (солнце)

Увы! – и нет снеговика.                         Развести руками.

**Физкультминутка.**

**Мы на лыжах в лес идём.**

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. (Приседания.)

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

***Январь***

***3 неделя.Мебель.***

**Пальчиковая игра.**

**МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ**

Раз, два, три, четыре, Загибают пальчики, начиная с большого

на обеих руках

Много мебели в квартире. Сжимают и разжимают кулачки

В шкаф повесим мы рубашку, Загибают пальчики, начиная с большого

А в сервант поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть- чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили. Попеременно хлопают в ладоши и стучат Много мебели в квартире. кулачками

**Физкультминутка.**

«Коля-неряха»

Коля,Коля Николай,за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*

У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*

Под столом ремень и брюки, *Приседают.*

Не в шкафу рубаха,*«Рисуют» четырёхугольник*

Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой*

***4 неделя.Посуда.***

**Пальчиковая игра.**

**ПОМОЩНИКИ**

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, (Загибают пальчики по одному, начиная с ложку большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, (Опять трут ладошкой ладошку.)

Только чашку мы разбили. (Загибают пальчики.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. (Сжимают и разжимают кулачки.)

**Физкультминутка.**

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*

Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*

Вот фарфоровые чашки, *приседать*

Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*

Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*

Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*

Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*

Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

***Февраль***

***1 неделя. Человек.***

**Пальчиковая игра.**

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом

*Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

*Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.*

Дружат с грязнулями

Только грязнули

*Пальцы рук соединить в замок*

Которые сами

В грязи утонули

*Движение имитирующее пловца*

У них вырастают

Противные бяки,

*Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»*

За ними гоняются

Злые собаки

*Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»*

Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

*Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.*

**Физкультминутка.**

**Шеей крутим осторожно**  
Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

***2 неделя.Транспорт.Правила дорожного движения.***

**Пальчиковая игра.**

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать

(Соединяют пальцы с большим пальцем)

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте?

(Изображают крылья самолёта)

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся

(Ладошки « в лодочку», изображают волны)

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем

(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)

С ветром, солнцем и друзьями.

(Руки в трубочку-дуют « ветерком»; руки вверх-это лучи солнца. Руки показывают на друзей)

Называйте транспорт с нами

(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

**Физкультминутка. 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.)

**Паровоз кричит**  
Паровоз кричит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду».  
А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

***3 неделя .День защитников Отечества.***

**Пальчиковая игра.**

Сегодня праздник всех отцов,                          (сжимают и разжимают пальцы)

Всех сыновей, всех кто готов,                          (хлопают в ладоши)

Свой дом и маму защитить,                              (из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу)

Всех нас от бед отгородить!                            (сжимают и разжимают пальцы)

**«Капитан»**

Это – Мишка – капитан.

(Сжимают и разжимают пальцы.)

Обошел он много стран.

(Потирают ладони друг о друга)

Обошел он много стран.

Обошел их не пешком -

(поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук)

На кораблике с флажком.

**Физкультминутка.**

**А над морем — мы с тобою!**  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**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.)

***4 неделя. Продукты питания.***

**Пальчиковая игра.**

**ПИРОЖКИ**

Я купила масло,                    Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,              Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!    Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие

                                                  гостей.

**Физкультминутка.**

**Головою три кивка**.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

***Март.***

***1 неделя.Мамин праздник.***

**Пальчиковая игра.**

**«Мама»**

Мамочка – мама,

Милая моя, *Поставив ладони друг перед*

*другом, на каждый слог смыкают*

*и размыкают сначала мизинцы.*

Мамочка – мама,

Я люблю тебя.

*На последний слог прижимают Подушечки больших пальцев друг к другу и губами имитируют поцелуй.*

**Физкультминутка.**

**Мамам дружно помогаем**  
Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

***2 неделя.Профессии.***

**Пальчиковая игра.**

**«Повар»**

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

**Физкультминутка**

Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.*

А лётчиком лучше. *Бегут,расставив руки в стороны как крылья.*

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, *Остановились,наклонили воображаемый сосуд.*

Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*

« В небеса ,мотор,вези, *Бегут,расставив руки.*

Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры извёстку носят, *Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.*

Стены кистью купоросят. *Лицом в круг,изображают движения кистью.*

Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*

Я бы тоже так сумел *« Красят».*

***5 неделя. Перелётные птицы.***

**Пальчиковая игра.**

**Журавли.**  
"До свиданья, до свиданья,   
Возвращайтесь поскорей!" -   
Провожаем, провожаем   
В путь-дорогу журавлей.                       Машем ручкой вслед птицам.  
  
Крылышками машем:   
"До свиданья, Маша!   
Полетели мы на юг,   
Вспоминай нас, добрый друг!"             Ладошками изображаются крылья птиц.

**«Птичка».**

Птичка летала,                                   *(скрестить ладони рук)*

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила,            *(сделать замок)*

Птичка пёрышки помыла.                *(вращение замком)*

Птичка клювом повела                     *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела,                 *(соединённые мизинцы стучат по столу)*

Снова крылышки раскрыла,

Полетела.                                           (*скрещенные ладони делают взмахи).*

**Физкультминутка.**

**Стая птиц**  
Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

**Птички**  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.

***Январь.***

***3неделя.Комнатные растения.***

**Пальчиковая игра.**

**БЕГОНИЯ**

Какое красивое имя – бегония! *Ритмично сжимать и разжимать*

*пальцы рук*

Как будто все время куда-то бежит. *Указательными и средними пальцами*

*«бежим» по столу*

Живет на окошке красавица скромная *Поочередное соединение всех пальцев с*

*большим, начиная с мизинца*

И убегать никуда не спешит. *Хлопки*

**ФИКУС**

Ну-ка, фикус, похвались - *Хлопки*

Вот какой огромный лист! *Растопырить пальцы рук*

Сделан будто бы из кожи, *Потереть ладони*

Фикус, мы тебе поможем: *Сжимать и разжимать кисти рук*

Каждый толстенький твой лист *Прижать ладони друг к другу*

Вымоем старательно. *Поглаживаем кисти («моем»)*

Зеленей ты становись *Хлопки*

Ростом - с воспитателя! *Потянуться, руки поднять вверх*

**КАКТУС**

Я с виду колючий, но добрый внутри, *Растопырить пальцы, затем сжать*

*кисти рук («рукопожатие»)*

Не бойся, дружок, на меня посмотри. *Погрозить пальцем*

Хоть я и погладить себя не даю, *Поочередное соединение всех пальцев с*

*большим, начиная с указательного*

Зато всех на свете я очень люблю. *То же, начиная с мизинца*

**Физкультминутка.**

**Дружно встали на разминку**  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

***4 неделя. Инструменты.***

**Пальчиковая игра.**

**«Мы ребята – мастера»**

Стул сломали мы вчера *пальцы одной руки приставить*

*к локтю другой руки*

Мы – ребята – мастера *указать на себя*

Молотком тук-тук стучали

*постучать кулак об кулак*

Гвозди долго забивали *стучать кулаком об указательный палец*Получилось как-то криво

*рука по диагонали*

Отпилили мы красиво *имитировать движения*

Зачищали шкуркой долго *тереть ладонь о ладонь*

Покрывали лаком стойким *имитировать движения*

Верх узором украшали *рисуем в воздухе*

Папу посмотреть позвали *приложить ладонь ко лбу*

**«Строим дом»**

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы.)

Как мы славно заживём.

( Вращать кисти рук)

***Февраль.***

***4 неделя.Морские,речные обитатели.***

**Пальчиковая игра.**

**РЫБКА**

Рыбка плавает в водице, Сложенными вместе ладонями дети изображают

Рыбке весело играть. как плывёт рыбка

Рыбка, рыбка, озорница, Грозят пальчиком

Мы хотим тебя поймать. Медленно сближают ладони

Рыбка спинку изогнула, Снова изображают, как плывёт рыбка

Крошку хлебную взяла. Делают хватательное движение обеими руками

Рыбка хвостиком махнула, Снова «плывут»

Рыбка быстро уплыла.

**Физкультминутка.**

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой

***2 неделя. Весна.Периоды весны.***

**Пальчиковая игра.**

**ВЕСНА**

*Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.*  
Стучат всё громче дятлы,   
Синички стали петь.  *Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.*  
Встаёт пораньше солнце,   
Чтоб землю нашу греть.  *Движения повторяются.*  
Бегут ручьи под горку,   
Растаял весь снежок,  *Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).*  
А из под старой травки  *Ладони сомкнуты "ковшом".*  
Уже глядит цветок...  *Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)*  
*Движения повторяются.*  
Раскрылся колокольчик  *Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.*  
В тени там, где сосна,  *Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).*  
Динь-динь, звенит тихонько,  *Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".*  
Динь-динь, пришла весна.   
Динь-динь, звенит тихонько,   
Динь-динь, пришла весна.

**КАП, КАП, КАП**

Кап, кап, кап – звенит капель. Ритмично на каждый слог стучат по столу Приближается апрель. Подушечками пальцев, начиная с большого

**Физкультминутка. 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.

***3 неделя.Перелётные птицы весной.***

**Пальчиковая игра.**

**ЛАСТОЧКА**

Ласточка, ласточка, На каждую строку большой палец «здоровается»

Милая касаточка, дважды с одним пальчиком, начиная с

Ты где была, указательного, - сначала на правой, потом на левой

Ты с чем пришла? руке

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

**Физкультминутка.**

**Цапля ходит по воде**  
Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

*.****Апрель.***

***1 неделя. Первоцветы.***

**Пальчиковая игра.**

**Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук.)

Всем лепесткам красоту и питанье

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.)

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

**Физкультминутка.**

**Раз — цветок, два — цветок**  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

***2неделя.Космос.***

**Пальчиковая игра.**

Мы по глобусу шагаем,  
Пальцы дружно поднимаем.  
Перепрыгнули лесок,  
На гору забрались,  
Оказались в океане –  
Вместе покупались.  
Пошагали в Антарктиду,  
Холодно, замерзли.  
На ракету все мы сели –  
В космос улетели.

**Физкультминутка.**

**А сейчас мы с вами, дети**  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

**Космонавт**  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

***3неделя.Наша Родина -Россия.Столица Родины-Москва.***

**Пальчиковая игра.**

***«Здравствуй»***

 Здравствуй, Солнце золотое!

  Здравствуй, небо голубое!

  Здравствуй, вольный ветерок!

  Здравствуй, маленький дубок!

  Мы живем в одном краю -

  Всех я вас приветствую!

(Пальцами правой руки по

   очереди «здороваться» с

   пальцами левой руки,

   похлопывая друг друга

   кончиками.)

**Физкультминутка.**

Отдых наш - физкультминутка,   
Занимай свои места:   
Раз - присели, два - привстали.   
Руки кверху все подняли.   
Сели, встали, сели, встали   
Ванькой-встанькой словно стали.   
А потом пустились вскачь,   
Будто мой упругий мяч.

***4 неделя. Мой дом.***

**Пальчиковая игра.**

**ДОМ**

Я хочу построить дом,  
*Руки над головой "домиком".*Чтоб окошко было в нём,  
*Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".*Чтоб у дома дверь была,  
*Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями.*Рядом чтоб сосна росла  
*Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.*Чтоб вокруг забор стоял,  
*Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.*Пёс ворота охранял.  
*Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.*Солнце было,   
*Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.*Дождик шёл,  
*"Стряхивающие" движения*И тюльпан в саду расцвёл  
*Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.*

**Физкультминутка.**

**Часы**  
Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.

***5 неделя.Моя семья.***

**Пальчиковая игра.**

**КАК У НАС СЕМЬЯ БОЛЬШАЯ**

Как у нас семья большая Ритмичные хлопки а в ладоши и удары

Да весёлая. кулачками попеременно

Два у лавки стоят, Загнуть большие пальцы на обеих руках

Два учиться хотят, Загнуть указательные пальцы на обеих руках

Два Степана у сметаны Загнуть средние пальцы

Объедаются.

Две Дашки у кашки Загнуть безымянные пальцы

Питаются.

Две Ульки в люльке Загнуть мизинцы

Качаются.

**Физкультминутка.**

**Кто живет у нас в квартире?**  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет 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 котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

***2 неделя.Насекомые.***

**Пальчиковая игра.**

**ПЧЕЛА**

Прилетела к нам вчера Машут ладошками

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк На каждое название насекомого загибают пальчик

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза. Делают кружочки из пальчиков и подносят к

глазам

Пожужжали, полетали, Машут ладошками

От усталости упали. Роняют ладони на стол

**«Паучок»**

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки

(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик)

Паучков на землю смыл

*(Хлопок ладонями по коленям или по столу)*

Солнце стало пригревать

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки

(Действия аналогичны первоначальным.)

Чтобы погулять на ветке.

(«паучки» ползают по голове)

**Физкультминутка.**

**Паучок**  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

**Физкультминутка. Прыгайте кузнечики**  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

***3 неделя.Скоро в школу.***

**Пальчиковая игра.**

Семь вещей у нас в портфеле:                       (сжимают и разжимают пальцы)

Промокашка и тетрадь,                                   (загибают поочередно пальцы)

Ручка есть, чтобы писать

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно

И пенал, и карандаш,

И букварь – приятель наш.

**«В школу»**

В школу осенью пойду.

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

(загибают по одному пальчику с мизинца)

Но свой садик не забуду!

(грозят указательным пальчиком)

**Физкультминутка.**

Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

***Май.***

***3 неделя. День Победы.***

**Пальчиковая игра.**

**Капитан**

Я плыву на лодке белой                              (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями

По волнам с жемчужной пеной.                 друг к другу, слегка приоткрыв.

Я - отважный капитан,                               проговаривая стишок, показывать, как лодка

Мне не страшен ураган.                              качается на волнах, а затем плавными движениями рук

Чайки белые кружатся,                              сами волны, потом по тексту

Тоже ветра не боятся.                                стиха показать чайку, скрестив руки, соединив

Лишь пугает птичий крик                        ладони тыльной стороной и помахать

Стайку золотистых рыб.                            пальцами, сжатыми вместе

И, объездив чудо-страны,                        выпрямленными ладонями с пальцами,

Посмотрев на океаны,                             прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Путешественник-герой,                          плавными движениями ладоней показать

К маме я вернусь домой.                         как рыбы плывут в воде)

**Физкультминутка.**

**Оловянный солдатик стойкий**  
Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

**На параде**  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

***4 неделя.Лето.***

**Пальчиковая игра.**

**РАДУГА**

Гляньте: радуга над нами,   
*Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).*Над деревьями,   
*Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.*Домами,  
*Руки сложены над головой крышей.*

И над морем, над волной,  
*Нарисовать волну рукой.*И немножко надо мной.  
*Дотронуться до головы.***Я рисую лето**

Я рисую лето:                                     (рисуют пальчиком по столу)

Красной краской –                             (рисуют в воздухе «солнце»)

Солнце,

На газонах розы,                               (сжимают и разжимают пальцы)

На лугах покосы,

Синей краской – небо                     (рисуют в воздухе «облака»)

И ручей певучей.         (на столе рисуют пальцем «ручей»

**Физкультминутка.**

**Видишь, бабочка летает**  
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)  
(Г. Виеру)