

**Тематическая картотека физкультминуток
1-я младшая группа**

Сентябрь.

1 - 2 неделя. Тема: «Я и детский сад»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - *(педагог прячет куклу за спину)*
Спрячем куклу Машу - *(все хлопают в ладоши)*
Таня к кукле подойдет - *(называют девочку по имени)*
Таня куколку возьмет - *(девочка идет и берет куклу)*
С куклой нашей Танечка попляшет - *(пляшет в кругу)*
Хлопнем все в ладошки - *(все хлопают и говорят)*
Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - *(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*
Наши пальцы утомились - *(Встряхивание кистями рук)*
Пусть немножко отдохнут - *(Поглаживание каждого)*
И опять лепить начнут - *(пальчика по очереди)*
Дружно руки разведем - *(Развели руки в стороны)*
И опять лепить начнем - *(Хлопаем в ладоши)*

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - *(шагают, высоко поднимая ноги)*
И в лесу грибы нашли – *(размеренно приседают)*
Наклонялись, собирали – *(наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.)*
По дороге растеряли – *(хватаются руками за голову и качают головой)*

3 - 4 неделя. Тема: «Краски осени»

Листочки

Мы листики осенние – *(Плавное покачивание руками)*
На ветках мы сидим – *(вверху над головой)*
Дунул ветер – полетели – *(руки в стороны)*
Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели – *(присели)*
Ветер снова набежал – *(плавное покачивание руками)*
И листочки все поднял – *(вверху над головой)*
Закружились, полетели – *(кружатся, руки в стороны)*
И на землю снова сели. – *(дети садятся по местам)*

Овощи

На огород мы побежим – *(Бегут по кругу)*
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - *(наклоняют туловище вправо, влево)*
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.
Тыква глянула хитро: *(наклоняют голову вправо-влево)*
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – *(встают на носки)*
Очень быстро подросла – *(поднимая руки вверх)*
Жаль, нельзя взлететь стреле – *(крепко держит лук в земле).*
Смотрит с грядки грустно-грустно – *(приседают)*
Белоснежная капуста:
Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Компот

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, отжимают, кладут)*
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – *(насыпают песок)*
Варим, варим мы компот – *(повернуться вокруг себя)*
Угостим честной народ – *(хлопать в ладоши)*

Грибы

Гриша шел - шел - шел – *(шагаем на месте)*
Белый гриб нашел. – *(хлопки в ладоши)*
Раз – грибок, – *(наклоны вперед)*
Два - грибок,
Три — грибок,
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.

Октябрь.

1 – 2 неделя. Тема: «Краски осени»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - *(хлопают в ладоши)*

Много мебели в квартире. - *(прыгают на месте)*

В шкаф повесим мы рубашку, - *(делают повороты вправо-влево)*

А в буфет поставим чашку. - *(поднимают руки вверх и потягиваются)*

Чтобы ножки отдохнули, - *(трясут каждой ногой)*

Посидим чуть-чуть на стуле. - *(приседают на корточки)*

Теленок

Бу-бу, я рогатый. – *(делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)*

Бу-бу, я хвостатый. – *(делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)*

Бу-бу, я ушастый. – *(делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)*

Бу-бу, очень страшный. – *(сделав «рожки» на голове)*

Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю. – *(бодаются)*

Бычок

Маленький бычок, - *(присели, встали)*

Желтенький бочок, - *(наклоны в сторону)*

Ножками ступает, - *(топаем)*

Головой мотает. – *(Мотаем головой)*

Где же стадо? Му-у-у – *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*

Скучно одному-у-у-! – *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)*

3 - 4 неделя. Тема: «С чего начинается Родина?»

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)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - *(ноги на ширине плеч)*

Вправо, влево наклоняет: - *(руки за голову)*

Раз - наклон и два - наклон, - *(наклоны туловища)*

Зашумел листвою клен. – *(вправо и влево)*

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – *(шаги на месте)*

И листочки собираем – *(наклоны вперед)*
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! – *(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)*
Мы дорожки подметаем
Мы дорожки подметаем – *(имитация движений)*
Листья в кучи собираем – *(наклониться, имитировать движение)*
Чтоб гуляя, малыши – *(подскоки на месте)*
Веселились от души!
Ох, устали, - *(обтереть пот со лба)*
Отдохнем, - *(присесть)*
И домой скорей пойдём. – *(шаги на месте)*

Ноябрь

1 – 2 неделя. Тема: «С чего начинается Родина?»

Гномики-прачки

Жил-были в домике – *(идут по кругу)*
Маленькие гномики:
Токи, Пики, Лики,
Чики, Микки.
Раз, два, три, четыре, пять, - *(прыгают на месте)*
Стали гномики стирать: - *(наклонившись вперед)*
Токи – рубашки, - *(делают движение напоминающие стирку)*
Пики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки.
Микки умничка был, - *(идут по кругу)*
Всем водичку носил.

Сапожки

Вот они, сапожки. – *(стоят по кругу)*
Этот – с левой ножки. - *(выставляют вперед левую ногу)*
Тот – с правой ножки. - *(выставляют вперед правую ногу)*
Если дождичек пойдет, - *(прыгают на месте)*
Наденем калошки.

Обуваемся

Я умею обуваться, - *(топать ногами)*
Если только захочу, - *(руки перед грудью)*
Я и маленького братца - *(показывают "маленького братца")*
Обуваться научу.
Вот они, сапожки, - *(наклон вперед)*
Этот с правой ножки, - *(выставить правую ногу на пятку)*
Этот с левой ножки. - *(выставить правую ногу на пятку)*

3 – 4 неделя. Тема периода: «Мир вокруг нас»

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.)*

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)*

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, присест)*

Декабрь.

1 – 2 неделя. Тема: «Моё здоровье»

«Закаляемся!»

Я утром закаляюсь, *(движения хлопанья по воде)*
Водичкой обливаюсь. *(движения набрасывания на себя воды)*
Пусть тельце будет красненьким, *(поглаживание рук)*
А ротик пусть зубастеньким. *(улыбка)*
Пусть ручки будут чистыми, *(имитация намыливания рук)*
А ножки будут быстрыми. *(бег на месте)*

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. *(шагать на месте)*
Ручки согревают, ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.
Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.
(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

Моя безопасность

Спички опасны, - *(дети грозят пальчиком)*
Их только тронь -
Сразу появиться – *(поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)*
Яркий огонь!
Сначала маленький, - *(руки перед собой)*
А потом большой, большой! – *(руки вверх, шевелят пальчиками)*
Подул ветерок – *(дуют)*
И огонь погас. – *(опускают руки)*

3 – 4 неделя. Тема: «Белая сказка зимы»

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)*

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – *(пружиня ногами, выполняю повороты)*
Через дуб перерос. *(вправо – влево)*
Через дуб перерос, - *(протягивая вперед руки)*
Прикатил подарков воз: - *(рисуют в воздухе обеими руками большой круг)*
Морозы трескучие, - *(скрестив руки на груди, похлопывают ладонями)*
Снега сыпучие, - *(взмахивают кистями сверху вниз)*
Ветры завьюжные, - *(качают руками над головой)*
Метели дружные. – *(постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)*

Январь.

1 - 2 неделя. Тема: «Интересный мир сказки»

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*
Мы тебя все знаем.
И тебя, Дед Мороз, - *(руки на поясе, наклоны туловища вперед)*
Радостно встречаем.
Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*
Песню запеваем.
И тебя в хоровод – *(приседания)*
К детям приглашаем.
Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*

Бей сильней в ладоши!
А у нас веселей - *(прыжки на месте)*
Затанцуют ножки.

Снежинки

Закружились, завертелись – *(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей – *(поднять руки)*
Легкие пушинки. – *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга – *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду. – *(присесть, руки к полу)*
Заблестали, словно жемчуг, - *(встать, руки вперед)*
Все дивятся чуду. – *(развести руки в стороны)*

Наша елка

Наша елка велика, - *(делают круговые движения руками)*
Наша елка высока, - *(встают на носки, подняв руки вверх)*
Выше мамы, выше папы, - *(приседают, руки вперед, и встают на носки)*
Достает до потолка. – *(тянутся вверх)*
Будем весело плясать, - *(выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)*
Будем песни распевать
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять!

Мороз

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.)*

3 - 4 неделя. Тема: «Зимушка – зима»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит, - *(поднимают руки вверх и плавно качают кистями)* Под ногами хрустит - *(топают ногами)*
Беленький снежок, - *(постепенно опускаются на корточки, показывая)*
Легкий, как пушок. руками, как идет снег)
Одевайся живей, - *(«Надевают» шапочку, шарфик)*
Побежим веселей – *(бегут на месте)*
Бегать и играть,
И снежки кидать. – *(«лепят и кидают снежок»)*

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, - *(дети поднимают руки над головой)*
Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками - *(хватательные движения, словно ловят снежинки)*
И покажем дома маме
А вокруг лежат сугробы, - *(потягивания — руки в стороны)*
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы, - *(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)* Поднимаем выше ноги.
Вон лисица в поле скачет, - *(прыжки на месте)*
Словно мягкий рыжий мячик.
Ну, а мы идём, идём – *(ходьба на месте)*
И к себе приходим в дом. – *(дети садятся)*

Февраль

1 – 2 неделя. Тема: «В мире искусства»

Матрешки

Мы веселые милашки – *(руки на пояс раскачиваться в стороны)*
Чудо – куклы, неваляшки – *(продолжать раскачиваться)*
Мы танцуем и поем – *(приседание)*
Очень весело живем. – *(прыжки на месте)*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, - *(прыжки на месте)*
Приседай-ка. – *(приседания)*
Непослушный ты какой! – *(хлопки в ладоши)*
Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, - *(поднимать и опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз!*
Вверх)
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! – *(наклоны вперед)*

Обезьянки

Рано утром на полянке – *(хлопаем в ладоши)*
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ! – *(топают ногами)*
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх! – *(встаем на носочки и тянемся вверх)*
Кто поднимет выше всех? – *(тянемся вверх)*

3 – 4 неделя. Тема: «Я в мире человек. Профессии»

Самолеты

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. - *(руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")*

Автобус

Мы в автобус дружно сели - *(приседают на корточки)*

И в окошко посмотрели - *(делают повороты головой вправо, влево)*
Наш шофер педаль нажал - *(одной ногой нажимают на воображаемую педаль)*
И автобус побежал - *(бегут по кругу, в руках «руль»)*

Теплоход

От зеленого причала - *(дети встали)*
Оттолкнулся теплоход.
Он шагнул назад сначала - *(шаг вперед. раз, два)*
И поплыл, поплыл по речке - *(волнообразное движение руками)*
Набирая полный ход - *(ходьба на месте)*

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – *(бегут по кругу, крутят воображаемый руль)*
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.
Нажимаю на педаль, – *(останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)*
И машина мчится в даль. – *(бегут по кругу)*

Строители

Гномы строят новый дом
Динь-дон, дин-дон, - *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*
Гномы строят новый дом, - *(стучим кулаком об кулак)*
Красят стены, крышу, пол, - *(руками "красим" сбоку, вверху, внизу)*
Прибирают всё кругом. – *(метём метлой)*
Мы к ним в гости придём - *(шаги на месте)*
И подарки принесём. - *(руки вперед, ладонями вверх)*

На параде

Как солдаты на параде, - *(ходьба на месте)*
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки — *(хлопки руками)*
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки – *(прыжки на месте)*
Громче и быстрее!

Космонавт

В небе ясном солнце светит, - *(потягивания — руки вверх)*
Космонавт летит в ракете.
А внизу леса, поля – *(низкий наклон вперед)*
Расстилается земля. – *(руки разводятся в стороны)*

Март.

1 – 2 неделя. Тема: 1. «Маму я свою люблю»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - *(наклоны вперед, движение руками, имитирующие полоскание)*

Сами в тазике стираем
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко – *(потягивания — руки в стороны)*
Для одежды три верёвки.
Светит солнышко-ромашка, - *(потягивания —руки вверх)*
Скоро высохнут рубашки.

Наши алые цветки

Наши алые цветки – *(плавно поднимаем руки вверх)*
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, - *(качание руками влево-вправо)*
Лепестки колышет.
Наши алые цветки - *(присели, спрятались)*
Закрывают лепестки,
Головой качают, - *(движения головой влево-вправо)*
Тихо засыпают.

3 - 4 неделя. Тема: «Быть здоровыми хотим», «Воспитанные малыши»

Пришла Весна

Улыбаются все люди — *(дети поднимают руки над головой)*
Весна, весна, весна – *(ритмично хлопают в ладоши)*
Она везде, она повсюду
Красна, красна, красна. - *(делают ритмичные повороты туловища)*
По лугу, лесу и полянке
Идет, идет, идет. – *(ритмично шагают на месте)*
На солнышке скорей погреться – *(взмахивают обеими руками к себе)*
Зовет, зовет, зовет.

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги
Огляделся на пороге. - *(повороты влево и вправо)*
Потянулся он со сна: - *(потягивания — руки вверх)*
К нам опять пришла весна.
Головой медведь крутил. - *(вращения головой)*
Наклонился взад-вперёд, - *(наклоны вперёд-назад)*
Вот он по лесу идёт. - *(ходьба на месте)*
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся)
И на брёвнышке уселся. - *(дети садятся)*

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы - *(потягивания — руки в стороны)*
Небывалой красоты.
К солнцу тянутся цветы. – *(потягивания — руки вверх)*

С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда, - (дети машут руками изображая ветер)
Только это не беда.
Наклоняются цветочки, -(наклоны)
Опускают лепесточки.
А потом опять встают. – (принять положение правильной осанки)

Апрель.

1 - 2 неделя. Тема: «Весна шагает по земле»

Птички

Маленькие птички, - (*машем руками, как крылышками*)
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.
Буйный ветер налетел, - (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны*)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло, - (*приседаем на корточки, закрываем голову руками*)
Там уютно и тепло.

Птички

Птички в гнездышке сидят – (*дети садятся на корточки*)
И по сторонам глядят. – (*поворачивают голову в сторону*)
Погоулять они хотят – (*разлетаются машут руками*)
И тихонько все летят.
И обратно возвратились.

Ворона

Вот под елочкой зеленой - (*прыжки на двух ногах*)
Скачут весело вороны, - (*руки вдоль туловища ладони в стороны*)
Целый день они летали
И добычу добывали. – (*присесть, имитация добывания корма*)
Только к ночи умолкают - (*прыжки на двух ногах, руки в стороны*)
И все вместе засыпают. – (*присесть, имитация сна*)

Ласточки

Ласточки летели, - (*бегут по кругу, машут руками*)
Все люди глядели. – (*изображая полет птиц*)
Ласточки садились, - (*приседают, руки заводят за спину*)
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели. - (*бегут по круг, машут руками*)
Полетели, полетели,
Песенки запели.

3 - 4 неделя. Тема: «Земля наш общий дом»

Зарядка

Солнце глянуло в кроватьку,

Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире 10 раз.

Зарядка

Каждый день мы по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать

Глазки

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Карлсон

Карлсон всех зовет на крышу.
На носки всем срочно встать.
Выше, выше... Опуститесь,
Поклонитесь, улыбнитесь,
А теперь, прошу, садитесь.
Все движения разминки.
Повторяем без запинки!

Буратино

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся, Два — нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Май

1 – 2 неделя. Тема периода: «Мы любим трудиться»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, - *(шаги на месте)*
А кузнечик скачет рядом. - *(прыжки на месте)*
Наклонюсь, возьму в ладошки - *(наклониться взять кузнечика)*
Здесь скакать ему не надо - *(погрозить пальчиком)*
Пусть сидит он лучше в травке - *(шаги на месте, ладошки держат кузнечика)*
Там с ним будет все в порядке. - *(наклониться отпустить кузнечика)*

Бабочка

Бабочка летала, - *(медленный бег на носочках)*
Над цветком порхала. - *(руки делают взмахи вверх-вниз)*

Села, посидела – *(присесть, покачать головой)*
И нектар поела. – *(вниз – вверх)*
Два своих больших крыла
Опустила, подняла. – *(встать опустить и поднять руки)*
Полетела дальше, - *(медленный бег на носочках)*
Чтобы мир был краше. – *(руки делают взмахи вверх – вниз)*

3 - 4 неделя. Тема периода: «Человек и мир природы»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, - *(скачут по кругу)*
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться, - *(плывут)*
Будем прыгать и кататься. – *(прыгают)*
Будем бегать, загорать – *(бегают по группе)*
И цветочки собирать. – *(наклоняются)*

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам – *(шагаем на месте)*
Расходиться по домам!
Гром! Гром, как из пушек. – *(прыжки на месте)*
Нынче праздник для лягушек.
Град! Град! Сыплет град, - *(присели, хлопки в ладоши)*
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже – *(шагаем на месте)*
Ловит рыбу нам на ужин.

Боровик

По дорожке шли, - *(маршировать)*
Боровик нашли. – *(наклониться)*
Боровик боровой - *(руки над головой в "замке").*
В мох укрылся с головой,
Мы его пройти могли – *(ходьба на месте)*
Хорошо, что тихо шли.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Комплекс №1 октябрь 1 неделя

1. «Греем ладошки»

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольшко*

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

*Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.*

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Радуемся солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 октябрь 2 неделя

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колокольшко

И.п. – о.с. Руки вперед, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево – И.п. – 2 раза

3. «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (*солнышко светит*) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

С солнцем вместе мы шагали

И от тучки убежали.

Завтра будем мы опять

В солнце тучку мы играть.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс № 3 октябрь 3 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №4 октябрь 4 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3. «Горошина»

Не послушный горох

Раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег враспынную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №5 ноябрь 1 неделя

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №6 ноябрь 2 неделя

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Непоседа-воробей»

*Непоседа воробей прыгает и кружится,
Очень радуется он – не замерзла лужица.*

Хорохорится, храбрится!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №7 ноябрь 3 неделя

1.«Высокая елка»

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Радуемся елке»

Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс №8 ноябрь 4 неделя

1.«Высокая елка»

вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки,

Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

Комплекс №9 декабрь 1 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №10 декабрь 2 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди , да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки , мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги
На первую строчку дети бегают врассыпную
На вторую бегут к воспитателю – 2 раза
Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.

Комплекс №11 декабрь 3 неделя

1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №12 декабрь 4 неделя

1.«Позвеним вверху»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2.«Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3.«Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс № 13 январь 2 неделя

1. «Лошадки»

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьёшь ногой

(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

(Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьём.

Заедем душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

«Ходят по дорожке красные сапожки!»

Комплекс № 14 январь 3 неделя

1. «Воробушки»

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят.

Погоулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

Пёрышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

Комплекс № 15 январь 4 неделя

1. «Мы - цыплята»

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травке пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зёрнышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок.
Мама-курочка зовет,
Всех под крылышко берет.

(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Комплекс № 16 февраль 1 неделя

1. «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

(Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

Комплекс № 17 февраль 2 неделя

1. «Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки

Длинные усищи,

Зелёные глазищи.

(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать
И животик полизать.
Улеглись на бочок,
(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик, прогибают спинку)
И свернулись в клубок,
А потом прогнули спинки,
Убежали из корзинки.
(Разбегаются бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолёты»

Комплекс № 18 февраль 3 неделя

1. «Снежинки».

Выпал беленький снежок,
Всюду посветлело.
Лепим, лепим мы снежинки
Ловко и умело.
Очень весело сейчас
Со снежками пляшем
Посмотрите-ка на нас,
На веселье наше.
(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях).

Вместе с нами поиграть
Всех мы приглашаем.
Быстро-быстро побежим –
Никто нас не поймает.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»

Комплекс № 19 февраль 4неделя

1.«Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. «Мишка».

Зайка по лесу гулял,
А в берлоге мишка спал.
Ближе зайка подбежал
И зайчат к себе позвал.
Услыхал медведь и давай реветь:
«Кто тут смеет так шуметь».

(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).

Мишка, ты нас не пугай,
Вместе с нами поиграй;
Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.
Выставляем ножки
В беленьких сапожках,
Хвостиком машем.

(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то

одну то другую ногу, пляшут)

3. Ходьба (30 секунд).

Комплекс № 20 март 1 неделя

1. «Неваляшки»

Мы – милашки,
Куклы неваляшки,
Куклы неваляшки,
Яркие рубашки.
Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим.

(Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Лохматый пёс»

Комплекс № 21 март 2 неделя

1.«Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям

(Движения согласно тексту)

Пушистенькие хвостики

Мелькают тут и там

Маленькие белочки замёрзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернёмся мы в клубок.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Лохматый пёс»

Комплекс № 22 март 3 неделя

1. «Наши ножки»

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки.

(Дети идут друг за другом, выставляя ножки, делают «пружинки»)

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут,

(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»

Комплекс № 23 март 4 неделя

1. «Догони мяч»

Мой

Весёлый

Звонкий

(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)

Мяч!

(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Жёлтый,

Красный

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

(С.Я.Маршак)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Бусинки».

Комплекс № 24 апрель 1 неделя

1. «Ладушки»

Ладушки, ладушки,

Где были?

(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).

Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрыть глаза и присесть
- Встать, открыв глаза
- Включиться в ходьбу.

Комплекс № 25 апрель 2 неделя

1. «Сорока»

(упражнение для рук)

Сорока, сорока,

Где была?

(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

(Грозят указательным пальцем обеих рук)

Воду не носил,

Кашу не варил.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрывать глазки и поднять руки вверх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрывать глазки
- Помахать ручками

Комплекс № 26 апрель 3 неделя

1. Упражнение для кистей рук:

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

2. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрывать глазки и поднять руки вверх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрывать глазки
- Помахать ручками

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый

(дети идут перевалочку с ноги на ногу)

По лесу идёт.

(Приседают, делая вид, что собирают шишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

(дотрагиваются до лба ладошкой)

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*

Комплекс № 27 апрель 4 неделя

1. «Лодочка»

(комплекс упражнений для кистей рук)

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

(Ладони прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)

2. «Рыбка»

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд)

Комплекс № 28 май 1 неделя

1. «Потянулись»

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «Поклонились»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 29 май 2 неделя

1. «Солнышко»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «Тук-тук»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 30 май 3 неделя

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 31 май 4 неделя

1. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.