

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

**Перспективный план игровых упражнений и физкультминуток
по лексическим темам на 2023 – 2026 учебный год**

Учитель по физической культуре
Цветкова МА

г.Сургут 2020
Перспективный план игровых упражнений и физкультминуток
по лексическим темам на 2023 – 2026 учебный год

младший и средний дошкольный возраст.

Сентябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Сентябрь	День знаний «Моя малая Родина». ОБЖ. Ребенок на улице.	С мамой через дорогу Способ безопасный самый: Перейти дорогу с мамой. <i>Потягивание вверх на носках.</i> Уж она не подведет, Нас за ручку доведет. <i>Повороты вправо, влево.</i> Но гораздо будет лучше, Если нас она научит, <i>Приседания, руки на поясе.</i> Как без бед и по уму Сделать это самому. <i>Прыжки на месте на 2 ногах.</i>
	Золотая осень, листопад.	«Мы - осенние листочки» Мы – листочки, мы – листочки <i>Стоя, поднять руки вверх.</i> Мы - осенние листочки <i>Покачивание туловища в стороны.</i> Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели. <i>Присесть на корточки.</i> Мы летали, мы летали. А потом летать устали. <i>Бег в разных направлениях.</i> Перестал дуть ветерок – Мы присели все в кружок. <i>Присесть на корточки.</i> Ветер снова вдруг подул, И листочки быстро сдул. <i>Бег, медленно кружась на месте.</i> Все листочки полетели И на землю тихо сели. <i>Присесть на корточки.</i>
	Овощи и фрукты.	Овощи В огород пойдем, <i>Маршировать на месте.</i> Урожай соберем. <i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i> Мы морковки натаскаем И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты <i>Имитировать, как срезают, таскают, копают.</i> Круглый, сочный, очень вкусный. <i>Показать руками.</i> Щавеля нарвем немножко <i>"Рвут".</i> И вернемся по дорожке. <i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i> Фрукты Будем мы варить компот. <i>Маршировать на месте.</i> Фруктов нужно много. Вот. <i>Показать руками - "много".</i> Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.

		<i>Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.</i> Варим, варим мы компот, Повернуться вокруг себя. Угостим честной народ. Хлопать в ладоши.
	Труд людей.	Загудел паровоз Загудел паровоз И вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко их укачу. 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.)

Октябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Октябрь	Домашние животные	«Котик к печке подошел» <i>Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.</i> Котик к печке подошел, Котик к печке подошел. Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел. <i>(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)</i> А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! <i>(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)</i> Пирог в печи печется <i>(выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх),</i> Они в руки не даются. <i>(Выпрямляются, прячут руки за спину.)</i>
	Дикие животные	Вышел зайчик Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. <i>Ходьба на месте.</i> Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зелёный. И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. <i>Прыжки на месте.</i> Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. <i>Ходьба на месте.</i> Замер зайчик средь травы А теперь замер и мы! (Дети садятся.)
	Растительный мир.	На поляне кедр могучий

	Деревья.	На поляне кедр могучий Задевает кроной тучи. <i>Потягивание вверх за руками.</i> Рядом с ним растёт сосна, <i>Опуститься на пятки, руки вниз.</i> К небу тянется она. <i>Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.</i> Мы внизу грибочки ищем И в траве усердно рыщем. Раз — грибок и два — грибок, Положи их в кузовок. <i>Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.</i>
	ОБЖ. Ребенок и другие люди.	С незнакомыми людьми Ты в подъезд не заходи. <i>Грозить пальчиком, поворот головы вправо, влево.</i> В лифте с ними не катайся, <i>Присесть на корточки.</i> Осторожным быть старайся. <i>Встать, руки развести в стороны.</i>
	Мой родной край.	Утром солнышко встаёт, Нас на улицу зовёт. <i>Маршировать на месте.</i> Выхожу из дома я: – Здравствуй, улица моя! <i>Руки на поясе, пружинистые приседания.</i> Я пою и в тишине Подпевают птицы мне. <i>Имитация пения.</i> Травы шепчут мне в пути: – Ты скорей, дружок, расти! <i>Приставить ладонь к ушку, прислушаться.</i> Отвечаю травам я, <i>Показать левой рукой влево, правой рукой вправо.</i> Отвечаю ветру я, Отвечаю солнцу я: – Здравствуй, Родина моя! (В. Орлов) <i>Показать двумя руками вперед.</i>

Ноябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Ноябрь	Посуда.	Посуда Вот большой стеклянный чайник, <i>"Надут" живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик.</i> Очень важный, как начальник.

		Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки. <i>Приседать, одна рука на поясе.</i> Вот фарфоровые блюда, Только стукни - разобьются. <i>Кружиться, рисуя руками круг.</i> Вот серебряные ложки, <i>Потянуться, руки сомкнуть над головой.</i> Вот пластмассовый поднос - Он посуду нам принес. <i>Сделать большой круг.</i>
	Моя любимая книга.	Заболела Эта книжка: Изорвал её Братишка. Я больную Пожалею: Я возьму её И склею. <i>Показывать движения по тексту.</i> С. Сон Мы Книжку читали, И Книжка устала, И Книжка зевать Всеми буквами стала. <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Мы Книжку тихонько Положим в кровать, <i>Наклоны вправо, влево.</i> И Книжка страницы Начнёт закрывать. <i>Наклоны вперед.</i> Пусть Книжке приснятся Чудесные сны, <i>Повороты вправо, влево.</i> Споёт колыбельную Лучик Луны. <i>Имитация сна.</i>
	Моя семья. Путешествие в прошлое.	Воскресенье - вот везенье! Воскресенья так нужны! <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Потому что в воскресенье Мама делает блины. <i>Имитация лепки пирожков.</i> Папа к чаю чашки моет. Вытираем их вдвоем, <i>Имитация движений мытья чая, вытирания полотенцем.</i> А потом мы всей семьёю Чай с блинами долго пьем. <i>Прыжки на месте, руки произвольно.</i> А в окошко льется песня, Я и сам запеть готов, Хорошо, когда мы вместе, Даже если нет блинов. <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i>
	Транспорт. ПДД.	Мы отважные пилоты, Это наши самолёты — <i>И.п. – сесть на одно колено, руки в стороны.</i>

		Два крыла (<i>махнуть ручками</i>), Одна кабина (<i>качнуть головой</i>) Сзади мощная турбина (<i>качнуть попой</i>) Разбежались и взлетели - Полетели, полетели. Там внизу остался дом - Мы махнём ему крылом! Выше облака и тучи, Выше — выше, круче — круче! По воздушным ямкам (<i>ныряем по воздуху</i>) Пристегните лямки!
--	--	--

Декабрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Декабрь	Зима.	Чудо-теремок Что за чудо теремок Во дворе родился? Он не низок, не высок, Как он появился? <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Он для нашей детворы Лучший дом на свете, Он спасает от жары, Не выпускает ветер. <i>Повороты вправо, влево.</i> В нем не скучно нам играть Целый день до ночи. Можно даже в нем поспать, Если хочешь очень. <i>Прыжки на месте.</i>
	В мире музыки.	Барабаню в барабан, Бам-бам-бам да бам-бам-бам. Очень громко, знаю сам, Бам-бам-бам да бам-бам-бам, Барабанит барабан, Бам-бам-бам да бам-бам-бам. <i>Движения, по ходу стихотворения.</i> Весёлый праздник у зверей! Эй, собирайтесь все скорей! У нас в лесу концерт большой, Поторопись, народ лесной! <i>На месте перекаты с пятки на носок.</i> Здесь будет музыка звучать, Все будут петь и танцевать! Повеселятся от души И взрослые, и малыши! <i>Прыжки на месте, руки на поясе.</i>
	Вода.	Трудолюбивая вода Время ванну принимать:

		Ждет водичка, не дождется, Поработать ей придется, Ручки, ножки отмывать. <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Спинку вымыть с мылом - братцем И с мочалкою сестрой, Нелегко воде порой, Если ей не подчиняться. <i>Массаж спины. Погладить спину.</i> Обижается водица - Грязь не украшает лица. Кто красивым хочет стать, Воду должен уважать. <i>На месте перекаты с пятки на носок.</i>
	В гостях у бабушки.	Блины Усевшись важно на окошко, Ласково мурлычет кошка. <i>Повороты вправо. влево.</i> Угостить её должны, Ведь жарит бабушка блины. <i>Приседания, руки на поясе.</i> Пристальный у кошки взгляд, Нос щекочет аромат, С нетерпением все вздыхают, Блины к чаю ожидают. <i>Перекаты с пятки на носок.</i> (Е.Эрато)

Январь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Январь	Зимние каникулы. Неделя здоровья.	Стих о здоровье для детей Раз! Два! Раз! Два! Марширует детвора. <i>Марш на месте.</i> Друг за другом! Ровный строй! Будь внимательным, не стой! <i>Ходьба друг за другом.</i> Ходим прямо и кругами, Громко топая ногами. <i>Топать ногами.</i> Помогает бодрый марш. Весел воспитатель наш. <i>На месте перекаты с пятки на носок.</i>
	Почемучкина неделя.	Автор: Виктория Петренко «Почему, – спросил Почемучка, – Верблюжатам нужна колючка? То, чем пищут, зовется не ножка, а ручка?

		Почему прилипает липучка?» <i>Ходьба на месте.</i> «Потому, – отвечаю я Знайке, – Что пушистые серые зайки С витаминной морковкой принесут тебе ловко На вопросы твои отгадайки!» <i>Приседания на месте.</i> Почемучка нахмурил бровку, Улыбнулся... и съел морковку! <i>На месте перекаты с пятки на носок.</i>
	Мебель.	Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. <i>Ходьба на месте.</i> В шкаф повесим мы рубашку, А на полку ставим чашку. <i>Пружинистые приседания.</i> Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. <i>Присесть.</i> А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы за столом Ели кашу с молоком. (Н.В. Нищева) <i>На месте перекаты с пятки на носок.</i>
	Здоровье ребенка.	Мойдодыр Самый чистый, самый умный, Самый добрый Мойдодыр. <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Он твердит и днем, и ночью: «Три до дыр» да «Мой до дыр!» <i>Ходьба на месте.</i> Моет он мышат, лягушек, Моет <u>маленьких детей</u> — Даже самых непослушных Умывает каждый день. <i>Прыжки на месте.</i> Автор Е. Силенок .

Февраль месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Февраль	Русский фольклор.	Хомка-хомка, хомячок, <i>(надуваем щеки как хомяк)</i> Полосатенький бочок. <i>(гладим себя по бокам)</i> Хомка рано встает, <i>(потягиваемся)</i> Щечки моет, глазки трет. <i>(делаем соответствующие действия)</i> Подметает хомка хатку <i>(наклоняемся и делаем вид что подметаем)</i> И выходит на зарядку. Раз-два-три-четыре-пять, Хомка сильным хочет стать. <i>(показываем, каким сильным хочет стать).</i> Мама с Колей по порядку Сейчас сделают зарядку.
	В гостях у сказки .	Сказка про лису. В. Шамонин Ранним солнечным днем, <i>Ходьба на месте.</i>

		Шла лиса густым леском, <i>Пружинистые приседания.</i> Шубкой огненной искрит, <i>Поворот головы вправо, влево.</i> Счастья в ней поток бурлит. <i>Хлопки в ладоши.</i>
	День защитника Отечества.	Пилот Если папа на работе, Он летает в самолёте. Потому что он пилот. <i>Ходьба руки в стороны.</i> А когда домой придёт, То и мне неведом страх: Я лечу в его руках. <i>Кружиться вправо, влево, руки в стороны.</i> Пусть полёт мой не высок: Мне мешает потолок. <i>Потянуться вверх за руками.</i> Но однажды день придёт, Мне доверят самолёт. Если только захочу, Выше папы полечу. <i>Бег руки в стороны.</i> <i>А. Ошуров</i>
	Кто мы? Какие мы?	Что за шум, что за гам, Это кто несется там, <i>Ходьба руки на поясе.</i> Много кушает всегда И дерется иногда? <i>Повороты вправо, влево.</i> Это кто же там такой, Кто лукавый, боевой, <i>Наклоны вправо, влево.</i> Кто рисует нам пейзаж, Папе делает массаж? <i>Имитация рисования, массажа.</i> Все наверно угадали: Это доченька родная! Вы, конечно же, узнали, Ведь она одна такая! <i>Посмотреть друг на друга, как в зеркало.</i> Умоляет твой отец: Успокойся, сорванец, Будь пожалуйста потише, Много шума от тебя, <i>Прыжки на месте.</i> Ведь твои проделки слышит Вся сургутская родня! <i>Потянуться, руки в стороны.</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Март	О любимых мамах.	Мне мама приносит Игрушки, конфеты, Но маму люблю я Совсем не за это. <i>Пружинистые приседания с поворотами вправо, влево, руки на поясе.</i> Веселые песни Она поет, Нам скучно вдвоем Никогда не бывает.

		<i>Руки «полочкой» перед собой, топающим шагом вокруг себя.</i> Я ей открываю Свои все секреты. Но маму люблю я Не только за это. Люблю свою маму, <i>Руки на поясе, повороты головы вправо, влево.</i> Скажу я вам прямо, Ну просто за то, Что она моя мама! <i>Перекаты с пятки на носок.</i> <i>Л. Давыдова</i>
	Что из чего сделано и из чего.	М. Р. Максинаевой Огонёк всегда такой, - И хороший, и плохой: <i>Хлопки в ладоши.</i> Он и светит, он и греет, И проказничать умеет. <i>Топанье ногами.</i> Кто приборы изучает, Тот приборы не включает: <i>Руки на поясе, сводим и разводим пальцы ног из ис.п.</i> Перегретые розетки Загораются нередко. <i>Ходьба на месте.</i>
	Общественный транспорт.	Что как звучит? Ладушки-ладушки едем в гости к бабушке. Разойдись народ нас велосипед везет Дзинь-дзинь И машина хороша Би-би Едем-едем неспеша Би-би Вон плывет в далеке Ту-ту Пароходик по реке Ту-ту В небе самолет летит У-У-У Нас увидел и гудит У-У-У На поезде мы ехали Чух-Чух И к бабушке приехали Чух-Чух Постучим в окошко Тук-Тук Подождем немножко Тук-Тук Динь-динь, Динь-дон Бабушка пусти нас в дом. <i>Имитация движений по тексту.</i>
	Птицы и животные весной.	Куропатки Т.Белозёров Куропатки на ночлег В голубой нырнули снег. <i>Приседание, руки на поясе.</i> И до самого рассвета В этом сказочном снегу <i>Упражнение «качалочка»</i> Куропаткам снилось лето С голубикой на лугу. <i>Наклоны вперед.</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Апрель	День веселья. Игры и забавы.	Веселые ладошки Дети сидят на ковре, широко расставив ноги. Воспитатель вместе с ними поет песенку. <i>Хлоп! Раз!</i> <i>Еще раз!</i>

		<i>Мы похлопаем сейчас.</i> На слово «Хлоп!» громко хлопают в ладоши (руки высоко подняты вверх), на «Раз!» легко ударяют себя по коленям. Движения чередуются. <i>А теперь скорей, скорей!</i> <i>Шлепай, шлепай</i> <i>веселей!</i> Наклонившись вперед, быстро, в такт мелодии шлепают ладошками По ковру перед собой. Игру-упражнение можно повторить несколько раз по желанию детей.
	Покорение космоса.	Звёзды Что такое звёзды? Если спросят вас - Отвечайте смело: Раскалённый газ. <i>Ходьба на носках, руки вверх.</i> И ещё добавьте, Что притом всегда Ядерный реактор - Каждая звезда! <i>Пружинистые приседания, руки на поясе.</i> Автор: Римма Алдонова Планеты Солнечной системы По порядку все планеты Назовёт любой из нас: Раз - Меркурий, Два - Венера, Три - Земля, Четыре - Марс. Пять - Юпитер, Шесть - Сатурн, Семь - Уран, За ним - Нептун. Он восьмым идёт по счёту. <i>Легкие прыжки на месте.</i> А за ним уже, потом, И девятая планета Под названием Плутон. <i>Потягивание вверх..</i>
	Весна. ОБЖ. Ребенок и природа.	Один дома: правила безопасности. Если ты идёшь из школы И с каким-нибудь мужчиной Просто так, совсем случайно, повстречалась на пути, <i>Пороты головы вправо, влево.</i> А тебя он вдруг попросит Объяснить ему дорогу, Потому что он не знает, как ему туда пройти, <i>Ходьба ан вперед пристанным шагом.</i> Оглянись и ты увидишь, Что вокруг полно народа, Почему же этот дядя выбрал именно тебя? <i>Повороты направо, налево.</i> Притворись, что ты глухая, Прочь от этого уroda, Пусть другую жертву ищет – злой безжалостный мужик. <i>Ходьба на месте, руки перед собой «полочкой»!</i>
	Профессии.	Строители

		Пусть не сердятся родители, Что измажутся строители, Потому что тот, кто строит, Тот чего-нибудь да стоит! И не важно, что пока Этот домик из песка! <i>Б. Заходер</i> <i>Прыжки на месте, с движениями рук.</i> Конструктор На далёкие планеты От земли летят ракеты. Их конструктор разработал, День и ночь не спал, работал. <i>Сергей Чертков</i> <i>Перекаты с пятки на носок, руки у плеч.</i> Пограничник Охранять границу — важно! Пограничника зовут. С верным псом они отважно Службу Родине несут. <i>Сергей Чертков</i> <i>Ползание на четвереньках, на коленях, локтях.</i> *** Летчик Лётчик знает своё дело, В небе водит самолёт. Над землёй летит он смело, Совершая перелёт. <i>Сергей Чертков</i> <i>Упражнение «Самолеты», ис.п – сидя на полу.</i>
	Детям об огне и пожаре.	Не берите в руки спички! Чтобы лес, звериный дом, Не пылал нигде огнём, Чтоб не плакали букашки, Не теряли гнёзда пташки, А лишь пели песни птички, Не берите в руки спички! <i>Имитация движений по тексту.</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Май	Наши герои.	Жду... Жду отца. Так долго жду... Жду, не засыпаю... Жду его шаги в саду - Сразу их узнаю. Вот уже звезда в окне... Три, четыре, пять... Приходи, поможешь мне – Звёзд не сосчитать!.. Садовский М. <i>Имитация движений по тексту.</i>
	ОБЖ. Ребенок дома.	Не беги через дорогу! Перейти через дорогу Поводов найдется много: <i>Ходьба друг за другом.</i>

		То с мороженым киоск, То котенок, то барбос. Но и ради осьминога Не беги через дорогу. <i>Смотреть на право, налево, приставить ладонь ко лбу.</i> Вася бегать так любил, И его автобус сбил. <i>Бег на месте.</i> Он теперь живет в больнице, Даже выходить боится. У него несчастный вид – Бедный Вася – инвалид. <i>Сделать испуганный вид.</i> Не видать ему футбола, Не ходить с друзьями в школу. Вряд ли стоила того Опрометчивость его. <i>Перекаты на месте.</i> Олеся Емельянова
	Насекомые.	Стихотворение про змею Змеи ползать лишь умеют, Плавают еще быстрее. Жабок, рыбок и зверушек Мелких очень любят кушать. На людей не нападают, Разве только защищаясь. Они жалят и кусают Пусть об этом каждый знает. Этот злой народ лесной Пусть обходит стороной. <i>Имитация движений по тесту.</i> С.Антонюк
	Лето, травы.	Соломенное лето Соломенное лето, Соломенный песок. Соломенная шляпа Сползает на висок. <i>Развести руки в стороны, «показать песок, шляпу».</i> Соломенные дали, Соломенные дни. Соломенные кони На солнышке видны. <i>Посмотреть вдаль, вверх, изобразить коня в движении.</i> Соломенное небо, Соломенный шалаш. Соломинкой рисую, Забыв про карандаш. <i>Рисовать пальцем на полу.</i> Я рисую лето <i>П. Прануза</i> Я рисую лето – А какого цвета? <i>Пружинистые приседания с поворотами в стороны.</i> Красной краской – Солнце, На газонах розы, А зеленой – поле,

		На лугах покосы. <i>Изобразить «рисование кистью»</i> Синей краской – небо И ручей певучий. А какую краску Я оставлю туче? Я рисую лето – Очень трудно это... <i>Имитация движений птичек.</i>
--	--	--

Перспективный план игровых упражнений и физкультминуток
по лексическим темам на 2023 – 2026 учебный год старший дошкольный возраст.
Сентябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Сентябрь	День знаний. Правила и безопасность дорожного движения. Труд нефтяников и газовиков.	Не беги через дорогу! Перейти через дорогу Поводов найдется много: То с мороженым киоск, То котенок, то барбос. <i>Ходьба на месте, с разным положением рук.</i> Но и ради осьминога Не беги через дорогу. <i>Приседания руки у плеч.</i> Вася бегать так любил, И его автобус сбил. Он теперь живет в больнице, Даже выходить боится. <i>Перекаты с пятки на носок.</i> У него несчастный вид – Бедный Вася – инвалид. <i>Стучим пятками об пол.</i> Не видать ему футбола, Не ходить с друзьями в школу. Вряд ли стоила того Опрометчивость его. <i>Ходьба на месте.</i>
	Откуда хлеб пришел. Золотая осень, листопад.	Хлеба пекутся. Тонкой струйкой сытной Змеится теплый запах по углам. <i>Потягивание вверх, за руками.</i> Вдыхаю мир отрадный, самобытный С любовью и слезами пополам. <i>Повороты вправо, влево.</i> Как просто понимать Мирозданья, Когда, проснувшись по утру в тепле, Под солнечное лучика лобзанье, Домашний хлеб увидишь на столе. <i>Пружинистые приседания, с выносом правой, левой ноги на пятку.</i> В каждом зёрнышке пшеницы Летом и зимой Сила солнышка хранится И земли родной. <i>Повороты вправо, влево.</i>

		И расти под небом светлым, Строен и высок, Словно Родина бессмертный, Хлебный колосок. Автор: В. Орлов <i>Пружинистые приседания, руки на пояс.</i> Золотая песенка Как хорошо в гостях у осени Среди березок золотых... <i>Кружимся на месте.</i> Подольше б золота не сбросили, Стоял бы лес багрян и тих. <i>Остановились, машем плавно руками вверх-вниз, влево-вправо.</i> Почаще б солнышко усталое Гостило в золотом лесу, <i>Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.</i> Чтоб защитить от ветра шалого Лесную позднюю красу. <i>Повороты туловища влево-вправо.</i> Деревья все осенним днем Красивые такие! <i>Плавные движения руками вверх-вниз.</i> Сейчас мы песенку споем Про листья золотые! <i>Присели.</i> (Н. Найденова)
	Овощи, фрукты, ягоды, деревья, кустарники, грибы.	В лесу растёт черника, Земляника, голубика. <i>Наклоны вперед, имитация сбора ягод.</i> Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. <i>Приседания.</i> Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. <i>Ходьба на месте.</i> Рябинка На холме стоит рябинка, Держит прямо, ровно спинку. <i>Потягивания - руки вверх.</i> Ей не просто жить на свете — Ветер крутит, вертит ветер. <i>Вращение туловищем вправо и влево.</i> Но рябинка только гнётся, Не печалится — смеётся. <i>Наклоны в стороны.</i> Вольный ветер грозно дует На рябинку молодую. <i>Дети машут руками, изображая ветер.</i> Боровик По дорожке шли — Боровик нашли. Боровик боровой В мох укрылся с головой. <i>Наклоны вперед, имитация сбора ягод.</i> Мы его пройти могли, Хорошо, что тихо шли. <i>Ходьба на месте.</i> <i>А. Прокофьев</i>
	Профессии.	Самолёт Руки в стороны — в полёт Отправляем самолёт, Правое крыло вперёд, Левое крыло вперёд. Раз, два, три, четыре — Полетел наш самолёт. <i>Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.</i> Сели — встали, сели — встали Сели — встали, сели — встали. Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали.

		<i>Движения по тексту.</i> Сильный ветер сосны крутит Сильный ветер сосны крутит, Словно самый тонкий пруттик. Ёлки ветер клонит тоже. Мы с тобой на них похожи. <i>Вращение корпусом вправо и влево.</i> Вот по веткам белка мчится. Белка ветра не боится. Белка прыгает так ловко, Ведь во всём нужна сноровка. <i>Прыжки на месте.</i> А куда медведь идёт? Ищет ягоды и мёд. <i>Ходьба на месте.</i> Ну, а нам пора садиться Заниматься, не лениться. <i>Дети садятся.</i> Скачет лягушонок Скачет лягушонок, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Ква-ква-ква! <i>Прыжки на месте.</i> Плавает утенок, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Кря-кря-кря! <i>Руки к груди — в стороны.</i> Прыгает козленок, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Ме-ме-ме! <i>Руки на пояс, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.</i> А за ним ягненок, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Бе-бе-бе! <i>Приседаем.</i> Вот мы на зарядке, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Раз-два-три! <i>Прыжки на месте.</i> Утром на площадке, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Раз-два-три! <i>Ходьба на месте.</i> Все вокруг стараются, <i>Хлопаем в ладоши.</i> Спортом занимаются! <i>Прыжки на месте.</i>
--	--	---

Октябрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Октябрь	Домашние животные.	У нашего котика (показать, какие глазищи у кота) Желтые глазищи. У нашего котика (показать, какие длинные усы у кота) Длинные усищи. У нашего котика (показать, острые цапки-царапки) Острые когтищи. У нашего котика (движения от головы вверх) Умные мыслищи. Моется котище (показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки) С каждым днём всё чище, Отмывая мордочку От остатков пищи. Вечером охотиться (крадущиеся шаги на носках) В чулане за мышами. И играет в ладушки (разбиться на пары и играть в ладошки) С пушистыми котами.
	Лес и его обитатели (растения и животные).	«Ты медведя не буди!» <i>Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст.</i> Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. <i>(Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)</i> И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. <i>(Идут к центру круга.)</i> А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! <i>(Присаживаются на корточки.)</i>

	Животный и растительный мир жарких стран.	Верблюд Без еды способен жить! Как такое может быть? Горб он носит неспроста - Там и пища и вода! <i>Приседания, руки за головой.</i> Что за группа? И откуда? Что на спинах у верблюдов? Грузы из далеких стран Возит длинный караван. Наклоны вправо, влево. Лучше не дразнить верблюда, А иначе - будет худо! Может фыркать он, брыкаться, И кусаться, и плевать! <i>Прыжки на месте, в присядке.</i>
	. Животный и растительный мир полярных районов земли.	У оленя дом большой. Он глядит в своё окно. <i>Ладони соединить, посмотреть в окошечко.</i> Заяц по полю бежит, <i>Прыжки на месте.</i> В дверь к нему стучится. Тук-тук-тук, скорей открой. <i>Повороты вправо, влево.</i> Там в лесу охотник злой. <i>Наклоны вправо, влево.</i> - Заяц, заяц, забегай, Лапу подавай! <i>Здороваться друг с другом.</i> Весь засыпан снегом лес. <i>(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)</i> Здесь по снегу скачет заяц. <i>(прыгаем)</i> Там синичек села стайка. <i>(машем руками, как крыльями)</i> Здесь лисичка за кустом. <i>(приседаем, смотрим направо)</i> Там в дупле бельчонка дом. <i>(встаём, поднимаем руки вверх).</i>
	Мой родной край.	Моя Сургутская земля. Мой родной, любимый край! Эх, душа гуляет! <i>Ходьба на месте.</i> Что заменит этот рай? Кто же мне подскажет? <i>Прыжки вперед.</i> Здесь столько много красоты- Цветы, леса, поля и парки. Лишь здесь сбываются мечты! И звезды здесь особо ярки! <i>Приседания.</i> Упал ты - руку подадут, И слова грубого не скажут. Ведь это милый мой Сургут! <i>Ходьба на месте.</i>

Крученок Александра

Ноябрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Ноябрь	Широка страна моя родная.	Родина – слово большое, большое! Пусть не бывает на свете чудес, Если сказать это слово с душою, Глубже морей оно, выше небес! <i>Ходьба на месте.</i> В нем умещается ровно полмира: Мама и папа, соседи, друзья. <i>Повороты с выносом рук вправо, влево.</i> Город родимый, родная квартира, Бабушка, школа, котенок ... и я. <i>Приседания, руки на поясе.</i> Зайчик солнечный в ладошке, Куст сирени за окошком И на щечке родинка – Это тоже Родина. <i>Ходьба на месте.</i> (Т. Бокова)
	Моя любимая книга.	Л. Кочубеева Говорит игрушкам Оля: - Я уже большая! <i>Встать на носки, показать какими большими стали.</i> Ведь теперь учусь я в школе И все буквы знаю. <i>Приседания, руки на поясе.</i> Сядем вечером с котёнком, Принесёт он книжку Будем грамоте учить - Плюшевого мишку! <i>Перекаты с пятки на носок.</i>

	Моя семья.	Что может быть семьи дороже? Теплом встречает отчий дом, Здесь ждут тебя всегда с любовью, И провожают в путь с добром! <i>Ходьба на месте.</i> Отец и мать, и дети дружно Сидят за праздничным столом, И вместе им совсем не скучно, А интересно впятером. <i>Повороты вправо, влево.</i> Малыш для старших как любимец, Родители - во всем мудрей, Любимый папа - друг, кормилец, А мама ближе всех, родней. <i>Наклоны вправо, влево.</i> Любите! И цените счастье! Оно рождается в семье, Что может быть ее дороже На этой сказочной земле. <i>Приседания, руки на поясе.</i>
	Транспорт. ПДД.	Пожарная машина. Машина пожарная – красного цвета. А ну-ка, подумай, зачем нужно это? Затем, чтобы каждый, увидев, бежал В сторонку и ехать бы ей не мешал. <i>Имитация езды на машине.</i> Ужасная скорость! Гудок, будто вой. "Стоять всем на месте!" - свистит постовой. Только машине красного цвета Проезд разрешен напрямик вдоль проспекта. <i>Растирание ладоней.</i> Пожарные в касках сидят в два ряда. В цирке пожар. Они едут туда. Крыша горит и пылает арена! За дело пожарные взялись мгновенно. <i>Перекаты с пятки на носок.</i> Только мелькают по лестнице пятки, Ныряют в огонь смельчаки без оглядки. Спасают верблюда, выводят слона... Вот где сноровка и сила нужна. <i>Пружинистые приседания.</i> Пожарный под куполом как акробат: Там две обезьянки от страха вопят. Под каждой подмышкой торчит по мартышке, <i>Прыжки на двух ногах.</i> Он их достал и вернулся назад. Огонь побежден. Он утих и погас, А цирк подновят и откроют для нас. Пожарной машине красного цвета И смелым пожарным спасибо за это! <i>Ходьба на месте.</i> Скорая помощь. Посторонитесь! Дорогу! Дорогу! Скорая помощь летит на подмогу. <i>На месте легкий бег.</i> Приказ постового: "Стоять! Хода нет!" Только для "Скорой" Зеленый свет!" Где-то случилась большая беда, Скорая помощь мчится туда. <i>Приседания на одно колено.</i> Успели! Приехали! Вот этот дом. Встречайте машину с красным крестом. <i>Ходьба на месте.</i> Мама в отчаянье, бабушка плачет: Лежит – еле дышит их маленький мальчик. То ли обжегся, то ль простудился, А, может быть, чем-нибудь он заразился?!! <i>Повороты, наклоны.</i> - Что с ним?! - В истерике папа кричит. - Спокойно! Сейчас разберутся врачи. - Так. Всё понятно, - врачи говорят,- Это во всем виноват шоколад. <i>Ходьба на месте.</i>

		Бедный Андрюша - любитель конфет - Нечаянно скушал целый пакет! Если его аппетит не унять, Скорая помощь придет опять. <i>Перекаты</i> <i>с пятки на носок.</i>
--	--	---

Декабрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Декабрь	Зима.	<i>Татьяна Бокова</i> Я еду! Я еду по тропке лесной! Здороваясь с дубом, берёзой, сосной. <i>Ходьба по кругу.</i> Я еду! Снежинки руками ловлю. Я еду! Я ехать на санках люблю. <i>Ходьба</i> <i>с хлопками.</i> Под горку быстрее. Наверх тяжелей. А птицы щебечут: "Коня пожалей! <i>Приседания, ногу правую,</i> <i>левую выносить вперед.</i> Своими ногами до дома беги И бабушке санки везти помоги". <i>Бег на месте.</i>
	В мире музыки, искусства.	Музыкальный магазин А магазин – то не простой- уникальный, Называется магазин – музыкальный. <i>Руки</i> <i>в стороны, показать удивление.</i> На витрине магазина Инструментов всех не счесть: Балалайка, треугольник, Даже ксилофон здесь есть. <i>Приседание на 2 ногах.</i> Скрипки, бубны, маракасы, Ложки очень хороши. <i>Хлопки в ладоши.</i> И веселая трещотка – Выбирайте для души. Рисовать я буду,

		Рисовать я буду, Каждому рисунку Радуюсь, как чуду! <i>Прыжки «Петрушки».</i> Что я нарисую? <i>Удивление.</i> Девочку босую И в цветах долины, Парня с мандолиной - По тропинке длинной Он уходит в путь...Приставные шаги в сторону в правую, в левую, рисовать рукой круги. Вдалеке вершины Все в снегу по грудь. <i>Ходьба на месте.</i> Рисовать я буду <i>«Рисуем как, будто на окне»</i> И мечтать, что всюду Поняли меня... Деда у огня, Сельский дом болгарский, <i>Хлопки в ладоши.</i> Горы в тишине...<i>Потянуться вверх.</i> Кисточка и краски, Помогите мне! <i>Ходьба на месте.</i> От имени Магды Гюровой 9-ти лет
	Вода и ее обитатели (рыбы и земноводные).	Акула (рыба) Древней акулы рыбы нет. Она живет здесь много лет. <i>Прыжки на одной ноге (правой, левой).</i> Но у старушки грозный вид И превосходный аппетит! <i>Ходьба враспынную.</i> Автор: Н. Томилина Дельфин О дельфинах всем известно — Нет животных интересней: <i>Показать рукой волну.</i> Острый ум, движенья ловки И легки для дрессировки. <i>И.п. лежа на животе, имитация плавания.</i> Автор: Наталья Матюх Дельфины Друг за другом мчится стая, Волны телом разрезая, <i>Лежа на животе, плыть, руки за спиной, грудь поднять.</i> То хвосты, то снова спины, Кто вперёд, плывут дельфины. <i>Выполнить кольцо.</i> Автор: Сибирцев Виталий Черепахи Кто же в море В каменной рубахе? <i>Ползание на четвереньках.</i> В каменной рубахе В море – черепахи. <i>Изобразить «Черепаху».</i>
	Народные праздники на Руси. Русский фольклор. Русский костюм.	Мы любимых праздников С нетерпеньем ждём. Нам приносят праздники Радость в каждый дом. <i>Хлопки в ладоши.</i> С песни начинается Праздничный денёк, В сердце зажигается Тёплый огонёк. <i>Прыжки разного вида.</i> Жалко, что кончаются Праздничные дни, Но не забываются

		Никогда они. <i>Ходьба врассыпную.</i> (В. Степанов)
--	--	---

Январь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Январь	Зимние каникулы. Неделя здоровья.	Стих о здоровье для детей Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, <i>Упражнения руками.</i> Чистит зубы по утрам И играет в прятки, — <i>Наклоны вперед.</i> Тот спортивный человек, И вполне весёлый. <i>Прыжки на месте вправо, влево.</i> Постарайся быть таким В садике и дома. <i>Ходьба на месте.</i> Автор Болюбаш Анастасия
	Мы почемучки.	Автор: Марина Юрина - Почему ходит в валенках

		Летом старушка? - Для чего на макушке Живёт завитушка? <i>Ходьба на месте.</i> - Где охотится Рыжая кошка Анфиса? <i>Ходьба в рассыпную.</i> - Отчего молоко В красной кружке прокисло? <i>Ходьба «паучками».</i> Сто вопросов у меня В свете шумного дня, Да и ночью, подчас окружают. И тревожат меня, и щекотят меня, И спокойно заснуть мне мешают. <i>Прыжки в классики.</i> Вопросительный знак – Все спросительный знак – В жизни главная вот закорючка! <i>Подскоки на месте.</i> Потому неспроста, Да, да, да – неспроста! Меня мама зовет – «почемучка»! <i>Ходьба на месте.</i>
	Азбука вежливости.	Чтение стихотворения «Что такое здравствуй?» Что такое «здравствуй»? Лучшее из слов. Потому что «здравствуй» Значит - будь здоров. Правило запомни Знаешь повтори. Старшим это слово Первым говори. Вечером расстались, Встретились с утра, Значит, слово «здравствуй» Говорить пора. - Ребята, а вы всегда говорите, здравствуй? -Молодцы!
	Здоровье детей.	Бедный доктор Айболит! Третий день не ест не спит, Раздает таблетки Непослушным деткам, <i>Ходьба в рассыпную.</i> Тем, кто рук не мыл к обеду, Кто без счета ел конфеты, Кто босой гулял по лужам, Тем, кто мамочку не слушал, <i>Прыжки короткие и длинные.</i> Тем, кому теперь живот Спать спокойно не дает, У кого температура, Доктор раздает микстуру, <i>Вертикальные хлопки.</i> Он всю ночь лечить готов, Чтобы каждый был здоров. <i>В парах по кружиться «Лодочкой!».</i> Автор Элени Керра

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Февраль	Народные	Матрешкины потешки

	промыслы.	Хлебом-солью всех встречаем, Самовар на стол несем. Мы за чаем не скучаем, Говорим о том, о сем. <i>В парах: приседания, руки на поясе, ноги выносим на пятку левую, правую.</i> Как у нашей у Хохлатки Нынче вывелись цыплятки, А из одной скорлупочки Матрешка вышла в юбочке. <i>Медленно присесть и встать изображая матрешек.</i> Вот пять кукол деревянных, Круглолицых и румяных, В разноцветных сарафанах, На столе у нас живут — Всех матрешками зовут! <i>Наклоны вправо, влево, руки полочкой перед собой.</i>
	В гостях у сказки.	Заяц и лиса. Виктор Шамонин Был у зайца дом большой, Крепкий, светлый, лубяной. <i>Показать дом, руки вверх, ладони соединить.</i> У лисы был домик тоже, Он лисой из снега сложен, В снежной той горе - нора, Зимовала в ней она, <i>Показать дом, меньше размером.</i> От морозов тех тряслась, Всех зверей ругала всласть, У кого есть уголок, Где уют, тепло, пирог, <i>Приседания.</i> Но пришла весна тут в лес, Солнце глянуло с небес, Лес наполнился теплом, Снег растаял быстро в нём. <i>Легкий бег на месте.</i> Зацвели цветы в лугах, Всюду слышен гомон птах, Насекомых хоровод, В буйных травах жизнь куёт. <i>Полет птички.</i>
	День защитника Отечества.	Наша армия родная Пограничник на границе Нашу землю стережёт, <i>Ходьба на месте в парах.</i> Чтоб работать и учиться Мог спокойно весь народ... <i>Покружиться «лодочкой».</i> Наши лётчики-герои Небо зорко стерегут, Наши лётчики-герои Охраняют мирный труд. <i>Руки в стороны, легкий бег в парах.</i> Наша армия родная Стережет покой страны, Чтоб росли мы, бед не зная,

		Чтобы не было войны. <i>Ходьба в парах.</i> <i>Л. Некрасова</i>
	Что нам стоит дом построить.	Строитель Для строителя привычно Строить новый дом кирпичный. Экскаватором Степан Вырыл в поле котлован, В землю вбил большие сваи, А теперь цемент мешает, Ровно кирпичи кладет – Ветер щелки не найдет. Кирпичи с земли Степану Поднимать сподручно краном. Вот и новый дом готов, Запускать пора котов! (Олеся Емельянова) <i>Имитация движений по тексту.</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Март	О любимых мамах.	Я подарок разноцветный Подарить решила маме. Я старалась, рисовала Четырьмя карандашами. <i>Ходьба вперед приставными шагами.</i> Но сначала я на красный Слишком сильно нажимала, А потом, за красным сразу Фиолетовый сломала, <i>Ходьба вправо, влево приставными шагами.</i> А потом сломался синий, И оранжевый сломала... Все равно портрет красивый, Потому что это - мама! <i>Идти по кругу, взявшись за руки.</i>
	Что из чего сделано и для чего (мебель, посуда, одежда и т.п.)	Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. <i>Посчитать на до 4.</i> В шкаф повесим мы рубашку, А на полку ставим чашку. <i>Приседания.</i> Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. <i>Сесть на пол, руки вперед.</i> А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом за столом Ели кашу с молоком. <i>Ходьба ан месте.</i> (Н.В. Нищева)
	Природа – наш общий дом (охрана природы).	Облака, облака, Освещенные бока! <i>В парах ходьба вперед.</i> Вы как чудо. Вы откуда? Из какого уголка? – Мы на море, На просторе Теплой ночью родились. <i>Руки «лодочкой» боковой галоп.</i> Там туманом Утром рано Поднялись – и понеслись. <i>Взявшись за руки приседания.</i> Мы летели и глядели: Сколько в мире красоты! И домами, и садами

		Любовались с высоты. <i>Легкий бег в парах по кругу.</i> На деревни, На деревья, На поля мы упадем. Крупным, чистым, серебристым Всех обрадуем дождем! <i>Взявшись за руки, перекаты с пятки на носок.</i>
	Птицы и звери весной.	Снегири А. Прокофьев Выбегай поскорей Посмотреть на снегирей! Прилетели! Прилетели! Стайку встретили метели, А Мороз Красный Нос Им рябинки принёс. Хорошо угостил, Хорошо подсластил Зимним вечером поздним Ярко-алые грозди. <i>Изобразить стайку птиц.</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Апрель	День веселья. Игры и забавы.	Зимние забавы. Засыпал снег дороги, Деревья и дома. Чудес весёлых много Готовит нам зима. <i>В парах изобразить катание на санках. Ребенок, идущий впереди держит ребенка, идущего следом в полном приседе. Один ребенок держит другого за руки.</i> В который раз на лыжах Обгонит всех зверей Лисичка в шубке рыжей А ну-ка, кто быстрее? <i>Имитация движения на лыжах.</i> Давно на речке гладкой Блестит прозрачный лёд. Коньки у нас в порядке, Кто на каток пойдет? <i>Имитация движения на коньках.</i> Сказала всем ежиха: - Уж если упаду, Катиться буду лихо Я коlobком по льду! <i>Перекаты на полу с левого бока на правый.</i> Шары из снега зайки Катали целый день. Кто вырос на лужайке С ведерком набекрень? <i>Дети прыгают как зайцы.</i> Глаза и рот - конфеты, Морковка - красный нос, А борода - из веток. Да это Дед Мороз! <i>Показать снеговика.</i> На снежной горке рядом - 

		Веселье, крики, смех. На саночках мышата Летят быстрее всех. <i>Ходьба в полуприседе.</i> Саней у нас хватает На целый паровоз! А кто нас покатает? Конечно, добрый лось! <i>Бег на месте.</i>
	Покорение космоса.	Обухова Наталья, 4 класс, 10 лет Покорение космоса Далеко, там за планетой В небе вспыхнула ракета Вот в космической дали Взмыли в небо корабли. <i>Приседания.</i> То Гагарин, не забудь, Указал нам в космос путь. Это месяц был апрель... На дворе звенит капель. <i>Руки над головой, легкий бег.</i> Радио оповещает, О новой эре сообщает. На дворе двадцатый век, В космос вышел человек! <i>Показать ходьбу роботов.</i> Долго люди не могли Облететь вокруг Земли. Лишь Гагарин Юрий смог К звёздам отвести «Восток». <i>Руки над головой, легкий бег</i> Юбилей мы отмечаем, Эту дату вспоминаем, И гордимся, это мы Космос покорить смогли! <i>Перекаты на месте.</i>
	Весна (неживая природа, растительный мир).	Дует тёплый южный ветер, Солнышко всё ярче светит, Снег худеет, мякнет, тает, Грач горластый прилетает. Что за месяц? Кто узнает? (Март) <i>Упражнение на дыхание, легкое кружение вокруг себя в обе стороны.</i> Яростно река ревёт И разламывает лёд. В домик свой скворец вернулся. А в лесу медведь проснулся. В небе жаворонка трель. Кто же к нам пришёл? (Апрель) <i>Легкий бег, прыжок верх, ходьба по медвежьи.</i> Зеленеет даль полей Запевает соловей. В белый цвет оделся сад, Пчёлы первые летят. Гром грохочет. Угадай, Что за месяц это..... (Май) <i>Полет пчелки, со звуком ж-ж-ж, упражнение на дыхание.</i>
	Кругосветное путешествие.	Я рисую море <i>В. Орлов</i> Я рисую море, Голубые дали. Вы такого моря Просто не видали! <i>Показать волны правой, левой рукой.</i> У меня такая Краска голубая, Что волна любая Просто как живая! <i>Потягивание вверх за руками.</i> Я сижу тихонько

		Около прибоя - Окунаю кисточку В море голубое. <i>Покачивание из стороны в сторону, руки вверх.</i> Кораблик <i>Д. Хармс</i> По реке плывёт кораблик. Он плывёт издалека. На кораблике четыре Очень храбрых моряка. У них ушки на макушке, У них длинные хвосты, И страшны им только кошки, Только кошки да коты! <i>Имитация движений по тексту.</i>
	Детям об огне и пожаре.	Если ты один в квартире. Если ты один в квартире Осторожен будь с огнем, Спички лучше ты не трогай, Не сгорит тогда твой дом. <i>Приседая, грозить пальцем.</i> Не всегда бывает друг Электрический утюг. Хоть и гладит он детишкам И рубашки и штанишки, Но запомните друзья Что играть вам с ним нельзя! <i>Ходьба скрестно.</i> Очень братцы непроста Газо-электроплита. Будь ты с нею осторожен, От нее пожар возможен. <i>Круговые движения руками.</i> И на даче, возле печки, Не играйте вы с огнем. Уголек упал на коврик И сгорит тогда весь дом. Приседать, руки разводить в стороны. Если вдруг пожар начался, Покидай скорее дом. Позвони по телефону 01 И выйди вон! <i>Бег на месте.</i> Нестерова Марина Николаевна

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Май	Наши герои.	Если долго-долго-долго В самолёте нам лететь, Если долго-долго-долго На Россию нам смотреть, То увидим мы тогда И леса, и города, Океанские просторы, Ленты рек, озёра, горы... <i>Руки в стороны, приседания, легкий бег, наклоны, повороты.</i> Мы увидим даль без края, Тундру, где звенит весна, И поймём тогда, какая, Наша Родина большая, Необъятная страна. <i>Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.</i>

		(В. Степанов) Стихотворение ко Дню Победы Уже сносились гимнастёрки Далёких дней военных лет. Где лесом, Где полынью горькой Укрыт войны прошедшей след. <i>Потягивание вверх.</i> Но мы, взрослея, понимаем Какою дорогой ценой Отцы и деды побеждали, Как защищали Край родной. <i>Повороты в стороны.</i> Мы никогда не позабудем - И в светлый миг, И в трудный час, Как в дни боёв жестоких Люди Сражались, думая о нас! <i>Покачивание из стороны в сторону.</i> Садовский М
	Школа.	Здравствуй, школа! <i>В. Лебедев-Кумач</i> Быстро лето пролетело, Наступил учебный год, Но и осень нам немало Дней хороших принесёт. Здравствуй, осень золотая! Школа, солнцем залитая! Наш просторный, светлый класс, Ты опять встречаешь нас. <i>Ходьба стопами ног «гармошкой».</i> И. Токмакова СКОРО В ШКОЛУ Слыхали радостную весть? Мне скоро будет ровно шесть! А если человеку шесть И у него тетрадки есть, И ранец есть, и форма есть, И счётных палочек не счесть, И он читать старается, То, значит, он (вернее — я), То, значит, он (вернее — я), Он в школу собирается! <i>Разная ходьба на носках, пятках.</i>
	Насекомые, пресмыкающиеся.	Стихи про змею Как-то по лесу гуляя, Собираю грибы я впрок, <i>Наклоны вперед.</i> Вдруг из травки выползает На меня смешной шнурок! <i>Показать змею.</i> «Что ты под ноги не смотришь?» Говорит, смутив меня! «Кто ты?» спрашиваю строго, «Ты не знаешь? Я — змея!» <i>Повороты головы вправо, влево.</i> Я уж было испугался, Очень страшно стало вдруг, Но шнурок лишь рассмеялся

		И ополз меня вокруг. <i>Легкий бег.</i> «Польза от меня огромна, Я совсем не вредный, И зовусь я очень скромно - Уж обыкновенный! <i>Перекаты.</i> С. Антонюк
	Лето, травы.	Т. Погорелова Лето, лето расписное, Лето, лето озорное. <i>Потягивание.</i> Всё в веснушках и загаре, Лето в солнечном ударе. <i>Приседания.</i> Летом тёплый даже ветер - Жаром дышит в лица детям. <i>Ладонками помахать на себя (ветер).</i> Лето с нами на рыбалке, В спелой яголке и травке. Дождь шагает по дорожке, Не простудишь летом ножки. <i>Ходьба с высоким поднимаем колен.</i> Радугой сияет лето, Сколько радости и света! А в цветах оно смеётся, Звонкой трелью лето льётся! <i>Нарисовать радугу.</i>