

Физкультминутки для всех возрастов

Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1. Общеразвивающие упражнения- подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
2. В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
3. В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
4. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -
5. В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:
- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

б) В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

-использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
5. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
6. Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
7. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Средняя группа

(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь	
<p style="text-align: center;">1-2 неделя № 1</p> <p><u>Хомячок</u> Хомка-хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №2.</p> <p>На носочки встали Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.</p>
Октябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №3.</p> <p>На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали,</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №4.</p> <p>Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели.</p>

<p>Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкультпривет!</p>	<p>Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!</p>
Ноябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №5.</p> <p>Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i> Облако плывет над нами, Словно белая гора. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. <i>(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)</i> Мы взбираемся на холм, <i>(Ходьба на месте.)</i> Там немного отдохнём. <i>(Дети садятся.)</i></p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №6.</p> <p>Мы ладонь к глазам приставим Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.</p>
Декабрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №7.</p> <p>Три медведя Три медведя шли домой: (дети идут как медведь) Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх) Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд) А сыночек просто крошка, (салятся на корточки) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №8.</p> <p>Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i> Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i> Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i></p>
Январь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №9.</p> <p>Зайка Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд,</p>	<p style="text-align: center;">3– 4 неделя. №10.</p> <p>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! <i>(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;</i> 3—4 — основная</p>

<p>Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</p>	<p><i>стойка.)</i></p>
<p>Февраль</p>	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №11.</p> <p>Все ребята дружно встали Все ребята дружно встали И на месте зашагали. На носочках потянулись, А теперь назад прогнулись. Как пружинки мы присели И тихонько разом сели.</p> <p style="text-align: right;"><i>Выпрямится. Ходьба на месте. Руки поднять Прогнуться назад, руки положить за голову. Присесть. Выпрямится и сесть.</i></p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №12. А теперь на месте шаг</p> <p>А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i></p> <p>Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. <i>(Поднимать и опускать плечи.)</i> Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! <i>(Прыжки на месте.)</i> Мы колени поднимаем - Шаг на месте выполняем. <i>(Ходьба на месте.)</i> От души мы потянулись, <i>(Потягивания — руки вверх и в стороны.)</i> И на место вновь вернулись. <i>(Дети садятся.)</i></p>
<p>Март</p>	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №13.</p> <p>Лебеди Лебеди летят, Крыльями машут. (плавные движения руками с большой амплитудой) Прогнулись над водой, Качают головой. (наклоны вперед, прогнувшись) Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся (приседания)</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №14. Маша растеряша</p> <p>Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону) Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение) И на стуле нет, (руки вперед, в стороны) И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны) На кровати нет, (руки опустили) Под кроватью нет. Вот такая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем) Маша растеряша!</p>
<p>Апрель</p>	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №15.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №16.</p>

<p>На горе стоит лесок круговые движения руками Он не низок не высок сесть, встать, руки вверх Удивительная птица подает нам голосок глаза и руки вверх, потянуться По тропинке два туриста Шли домой из далека ходьба на месте Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" плечи поднять</p>	<p><u>Научились</u> <u>мы</u> <u>считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (Прыжки на месте)</p>
---	---

Май

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №17</p> <p>Вновь у нас физкультминутка. Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямылись, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №18.</p> <p>Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i></p>
---	---

Старшая группа

Сентябрь

<p style="text-align: center;">1-2 неделя № 1</p> <p>Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №2.</p> <p>Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>
---	--

Октябрь

<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №3.</p> <p>Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем,</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №4.</p> <p>Я иду, и ты идешь — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Я пою, и ты поешь — раз, два,</p>
--	--

<p>А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p>три. <i>(стоя, дирижируем 2- мя руками)</i> Мы идем и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем руками)</i></p>
Ноябрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №5.</p> <p>На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №6.</p> <p>Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.</p>
Декабрь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №7.</p> <p>Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №8.</p> <p>Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть пошире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.</p>
Январь	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №9.</p> <p>Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.</p>	<p style="text-align: center;">3– 4 неделя. №10.</p> <p>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.</p>
Февраль	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №11.</p> <p>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.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №12.</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом</p>

<p>Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.</p>	
Март	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №13.</p> <p>Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №14.</p> <p>Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.</p>
Апрель	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №15.</p> <p>Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №16.</p> <p>Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».</p>
Май	
<p style="text-align: center;">1 – 2 неделя. №17</p> <p>На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 неделя. №18.</p> <p>Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!</p>

Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
Сентябрь 1-2 неделя	<p>Школьникам на память</p> <p>Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движенье звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх) Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе) Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе) Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой) Добросовестно учись!</p>
3-4 неделя	Переменка

	<p>Переменка, переменка! (стоят в круга, хлопают в ладоши)</p> <p>Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать, затихают)</p> <p>Толь – чур! Нельзя – скучать!</p>	<p>(бегают по группе) (танцуют, как умеют) (приседают на корточки и прыгают)</p> <p>(вскакивают и прыгают)</p>
Октябрь 1-2 неделя	<p>По городу трамваи, троллейбусы идут, Их по своим маршрутам водители ведут Спешишь ли в гости к другу, туловищем)</p> <p>Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок</p>	<p>(«едут» по кругу) (делают повороты)</p> <p>(«едут» по кругу)</p>
3-4 неделя	<p>Листья осенние тихо кружатся, Прямо нам под ноги листья ложатся И под ногами шуршат, шелестят Будто опять закружиться хотят</p>	<p>(плавно кружатся) (приседают) (водят руками по полу) (плавно кружатся)</p>
Ноябрь 1-2 неделя	<p>Солнце скрылось за домами, Покидаем детский сад. Я рассказываю маме воображаемую маму)</p> <p>Про себя и про ребят: других ребят)</p> <p>Как мы хором песни пели, Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.</p>	<p>(«солнышко» над головой) (шаги на месте) (показывают на себя, а потом на других ребят) (показывают на себя, а потом на других ребят) (далее движения по тексту)</p>
3-4 неделя	<p>Здравствуй, радуга-дуга, Разноцветный мостик! «рисую» в воздухе дугу)</p> <p>Здравствуй, радуга-дуга! Принимай нас в гости. Мы по радуге бегом высоко поднимая колени)</p> <p>Пробежимся босиком. Через радугу-дугу прыжка на носках)</p> <p>Перепрыгнем на бегу носах)</p> <p>И опять бегом, бегом поднимая колени)</p> <p>Пробежимся босиком.</p>	<p>(дети выполняют наклон) (широко разводят руки в стороны, вновь выполняют наклон) (идут, по кругу взявшись за руки) (бегут по кругу друг за другом, встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках) (делают еще четыре прыжка на носках) (бегут по кругу друг за другом, высоко)</p>
Декабрь 1-2 неделя	<p>Если был бы я девчонкой... Если был бы я девчонкой, Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал движения Я б рубашки постирал, Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки,</p>	<p>(идут по кругу) (останавливаются и повторяют движения в соответствии с текстом)</p>

	<p>Сам начистил бы картошки, Все свои игрушки сам Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? Я бы маме так помог! Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! (вверх)</p>	<p>(прыгают на месте) (мальчики машут рукой) (ставят руки на пояс) (вытягивают руки вперёд ладонями)</p>
3-4 неделя	<p>Чайник Я – чайник, носик чайника, другую Ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставяю живот. Я чай кипячу, клопочу и кричу: «Эй люди, я с вами почайпить хочу» правой рукой)</p>	<p>(дети стоят, изогнув одну руку, как держат на поясе) (животик надут) (топают обеими ногами) (делают призывные движения)</p>
Январь 1-2 неделя	<p>Наряжали звери ёлку идут по кругу) Помогал зайчонок волку, наряжают ёлку) Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, руках) В них грибочки и рябина, «яблочки» из «корзины» Яблочки на диво Будет ель красива месте)</p>	<p>(изображая животных по выбору, делают движения, словно (идут по кругу с «корзинами» в достают «грибочки», «рябину», и показывают друг другу) (хлопают в ладоши и прыгают на</p>
3-4 неделя	<p>Снежинки Кружатся снежинки В воздухе морозном. Падают на землю показывают Кружевные звёзды. Вот одна упала. ладонь) Ой, не тай, снежинка «снежинку» и сдувают её) Подожди немножко.</p>	<p>(кружатся на носочках) (медленно приседают, руками падение снежинок) (встают, «ловят» снежинку на (бережно, прикрывают</p>
Февраль 1-2 неделя	<p>Может он в футбол играть, Может книжку мне читать, Может суп мне разогреть, Может мультик посмотреть. Может поиграть он в шашки, Может даже вымыть чашки, напоминающие мытьё посуды) Может прокатить меня Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить Может кран на кухне починить. Для меня всегда герой –</p>	<p>(«пинают» ногами мяч) (складывают руки, как книжку) (сжимают и разжимают пальцы) (прыгают на месте) (делают повороты туловищем) (делают движения (скачут по кругу как лошадки) («ловят рыбу») (хлопают в ладоши)</p>

	Самый лучший папа мой!	(маршируют по кругу)
3-4 неделя	Мамин праздник Вот подснежник на поляне, Я его нашел. Отнесу подснежник маме, Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник От её тепла.	(идут по кругу) (нагибаются «срывают цветок») (идут по кругу, в руке «цветок») (обнимают сами себя) (разводят руки в стороны)
Март 1-2 неделя	Вышивают девочки, Сидя на траве, Вышивают девочки Шёлком на канве. - Это клюв! А это шпоры! - А вот это гребешок! Приутихли разговоры, За стежком бежит стежок.	(«вышивают») (приседают) («вышивают») (показывают клюв, шпоры, гребешок) (пальчик прикладывают к губам) (бегут друг за другом)
3-4 неделя	Весна, весна красная Весна, весна красная! Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью противоположную сторону) С великой милостью: С льном высоким, носочки, тянут С корнем глубоким, выдох) С хлебами обильными.	(дети идут по кругу, взявшись за руки) (поворачиваются и в (останавливаются, поднимаются на руки вверх, делают вдох) (опускают руки, приседают, делают выдох) (взявшись за руки, бегут по кругу).
Апрель 1-2 неделя	<u>Если нравится тебе</u> Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения. Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками). Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами). Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.	
3-4 неделя	<u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.	
Май 1-2 неделя	Самолёт Руки в стороны – в полёт стороны	(дети поднимают прямые руки в стороны)

	<p>Полетит наш самолёт. Сделал правый поворот, руку Сделал левый поворот, подняв левую руку Крыльями покачал, Загудел и задрожал. всю ступню и гудят «у-у-у...» Начинается полёт, стороны Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, Приземлился самолёт.</p>	<p>поворачиваются вокруг себя через правое плечо, подняв правую поворачиваются через левое плечо, покачивают крыльями руками поднимаются на носки опускаются на бегут по кругу, расставив руки в замедляют бег опускаются на одно колено)</p>
3-4 неделя	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, Будет прыгать и кататься, Будем бегать, загорать. И грибочки собирать.</p>	<p>(скачут по кругу) («плывут») («прыгают») (бегают по группе)</p>

Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.
2. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)./Авт.-сост. Никитина А.В. – СПб.: КАРО, 2009.