

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Образовательный центр «Успех»**

108840, г.Москва, г. Троицк, ул.Юбилейная, д.1

Тел.: 8(495)851 – 09 – 37, сайт <http://crrltn.mskobr.ru/>

## Картотека

логоритмических упражнений в физкультурных минутках.

Воспитатели :

Фоминых Т.А.

Кушнерова Н.Г

## **Сентябрь**

### **День знаний**

Мы с моей подружкой Томой (показывает друг на друга)  
Ходим вместе в детский сад (ходьба на месте)  
Это вам не то что дома (делаем руками крышу над головой)  
Это школа малышат (приседание)  
Здесь мы делаем зарядку (наклоны в стороны, руки на пояс)  
Ложкой правильно едим (имитируем еду ложкой)  
Приучаемся к порядку!  
В детский сад, с утра спешим! (ходьба на месте)

### **Столица нашей родины –Москва (Троицк).**

«Родина»

Вижу чудное приволье, вижу нивы и поля, - (приставляют правую ладонь ко лбу «козырьком», смотрят вправо, влево)

Это русская природа, (разводят руки в стороны перед собой)

Это Родина моя. (ставят руки на пояс)

Вижу горы и долины, (сводят руки над головой «горы»)

Вижу степи и луга, - (плавно опускают пред собой сведенные руки ладонями вниз)

Это Родина моя. (ставят руки на пояс)

Слышу пенье жаворонка, слышу трели соловья, - (прикладывают поочередно правую и левую руку к уху, прислушиваются)

Это русская сторонка, (разводят руки в стороны перед собой)

Это Родина моя (ставят руки на пояс).

### **«Я вырасту здоровым»**

Надо спортом заниматься, надо – надо закаляться! (руки согнуть к плечам, выпрямлять разведя в стороны).

Надо первым быть во всем, мне морозы ни почем! (маршируют на месте)

С айсберга ныряем мы (приседание)

Мы хорошие пловцы (движения руками, как при плавании)

Мы совсем почти большие (встать на носочки, руки поднять вверх)

Мы прилежные юнцы.

После водного купанья, начинаем растиранье (выполняем движения руками, как будто растираем себя полотенцем)

И гимнастику опять, начинаем выполнять (согнуть руки к плечам, руки выпрямить, поднять вверх).

### **«Осень». Труд людей осенью. Охрана природы.**

Мы листики осенние (стоя машут руками)

На ветках мы сидели (присели)

Ветер дунул – полетели (поднялись, бег по кругу)

Мы летели, мы летели (бегут, кружатся)

И на землю тихо сели (приседают)

Ветер снова побежал (поднялись)

И листочки все поднял (кружатся).

### **«День дошкольного работника и день учителя»**

Детский садик, детский сад! Малыши туда спешат. (маршируют на месте)

Посмотреть я в сад иду – что растет в таком саду? (приставляют руку ко лбу, смотрят по сторонам)

Может груши (вытянуть руку перед собой), виноград (вытянуть вперед другую руку)

Их всегда я видеть рад (сгибать и разгибать руки перед собой)

Что ты дядя, не смей (грозят пальцем)

Говорят мне малыши (приседание)

И кричат вдесятером:

Это мы в саду растем (встают на носочки, медленно шагая).

## **Октябрь**

**«Праздник урожая. Овощи, фрукты, ягоды средней полосы России».**

Мы корзиночки несем, хором песенку поем (шагаем на месте)

Урожай собирай и на зиму запасай! (ритмичные хлопки руками на каждый слог)

Мы ребята молодцы, собираем огурцы, и фасоль и горох, урожай у нас не плох! (шагаем на месте, имитируем сбор с грядки )

Ты пузатый кабачок, отлежал себе бочок, ( грозит пальцем) не ленись, не зевай, а в корзину полезай! (ритмичные хлопки)

Едем, едем мы домой, на машине грузовой (крутят руль)

Ворота отвори, едет с поля урожай! (ритмичные хлопки на каждый слог).

### **Одежда и головные уборы.**

Не могу сейчас играть (показываем руками «фонарики»)

одежду надо постирать (трут кулачки)

свои платья и носки, юбки, брюки и чулки (приседания)

свитер, варежки, жакет, шапку и цветной берет (руки к плечам и в стороны на каждый слог)

в таз воды налью чуток, и насыплю порошок (наклоны вниз)

пену нежную взобью и стирать начну (показать «фонарики» внизу, имитировать стирку белья).

### **Профессия – обувщик, дизайнер обуви.**

Как у нашей кошки, на ногах сапожки

Как у нашей свинки на ногах ботинки (выставляем поочередно ногу то одну то другую вперед на пятку, руки на пояс)

А у пса на лаках голубые тапки (наклоны вниз, показывая носочки ног)

А козленок маленький обувает валенки (приседание)

А сыночек Вовка – новые кроссовки, вот так вот так, новые кроссовки (прыжки на двух ногах).

### **Торговый центр.**

Открываем магазин, продаем продукты (сгибаем и разгибаем руки к плечам и вперед)

Покупает Ванечка овощи и фрукты (наклоны в стороны)

Сколько стоит кабачок, кабачок пяточок (хлопки ладошками)

Дайте два кабачка, дайте два пяточка (прыжки)

В магазин пришли с работы, покупатели еноты

Покупать у продавца, два соленых огурца (ходьба друг за другом)

Говорит продавец: - Две копейки огурец!

- Дайте нам по огурцу! – Заплатите продавцу! (приседание).

## **Ноябрь**

### **«День народного единства»**

В день единства будем рядом, будем вместе навсегда (взяться за руки и идти по кругу)

Все народности России, в дальних странах, городах! (повороты туловища вправо, влево, руки на поясе).

Вместе жить, работать, строить, сеять хлеб, растить детей (играем в ладушки парами).

Созидать, любить и спорить, охранять покой людей (маршируем на месте).

### **«Домашние животные»**

Мы вчера играли в стадо, и рычать нам было надо (идти по кругу взявшись за руки)

Мы рычали: «Р-р-р!» (встали и сделали «Коготки» из пальцев)

Мы мычали: «Му!» по собачь лаяли «Гав! Гав!» (сделали рожки, встали на четвереньки)

Не слышали замечаний Анны Николаевны (идут по кругу)

А она сказала строго:

- Что за шум такой у вас? (остановились)

Я детей видала много – мы сказали ей в ответ:

- Никаких детей тут нет. (отрицательно кивают головой)

Мы не Пети. Мы не Вовы – мы собаки и коровы (встают на четвереньки и показывают рожки)

А она в ответ:

-Да что вы? (дети встают)

Ладно, если вы коровы, я тогда пастух.

Я прошу иметь ввиду:

- Я коров домой веду (шагают друг за другом).

### **«Дикие животные»**

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (показывают пятнышки на себе начиная сверху вниз)

Припев: на лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носках, на животах, коленях и носках (показывают в соответствии со словами)

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде 2р.(показывают полосы)

Припев повторяется.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде 2р.(показывают складки)

Припев повторяется.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде 2р. (показывают «шерстку»).

Припев повторяется. (используется диск с записью логоритмики под музыку).

### **«День матери. Моя семья»**

Свою маму я люблю, я люблю, я люблю (руки в стороны прижать к груди)

Я всегда ей помогу, помогу, помогу (руки к плечам, на каждый слог разгибать и сгибать )

Вот так! вот так! Свою маму я люблю (руки в стороны прижать к груди)

Я ей дров наколю, наколю, наколю (имитация колки дров, руки в замок 2р)

Вот так! Вот так! Свою маму я люблю (руки в стороны прижать к груди)

И всегда ей помогу. Вот так! Вот так! Помогу, помогу! (хлопки в ладоши).

### **Декабрь**

#### **«Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник, очень важный как начальник (одна рука на поясе, другую изогнут как «носик» чайника и надуть живот)

Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие бедняжки (приседают одна рука на поясе)

Вот фарфоровые блюда, только стукни, разобьются (кружатся, вокруг себя)

Вот серебряные ложки, вот пластмассовый поднос – он посуду нам принес (потягиваются, руки вверх, сомкнуть над головой руки, образуя круг).

### **«Электроприборы»**

Как чудесно, что сейчас, есть помощники у нас (руки на поясе, наклоны вправо, влево на каждый слог)

Труд они нам облегчают, время наше берегают (руки к плечам, выпрямить перед собой и снова к плечам)

А приходится им братцы, электричеством питаться (приседания)

Всем понятно и без спора, это – электроприборы (рывки руками перед грудью).

### **«День безопасности»**

Если в доме пахнет газом, вызывай на помощь сразу (руки над головой «крыша»)

Ведь спасательный отряд, вам помочь конечно рад (маршируют друг за другом)

И свяжись без промедленья, ты со службою спасенья (бег друг за другом)

Ведь они на страже тут, службу бдительно несут (приседание на каждое слово)

Каждый день и каждый час, все они спасают нас (хлопки ритмично)

Мы должны их труд ценить, и напрасно не звонить (руки к груди, от груди, в конце грозят пальцем).

### **«Зимние забавы». Новогодний праздник.**

Раз, два, три, четыре, пять, мы пошли во двор гулять (идут по кругу друг за другом)

Бабу снежную лепили (лепят руками «комочки»)

птичек крошками кормили (машут руками как птички)

с горки мы потом катались (руки поднимают вверх и резко опускают вниз)

а еще в снегу валялись (хлопают себя по плечам)

все в снегу домой пришли (шагают на месте)



съели суп и спать легли (ложатся ковер).

## **Январь**

### **«Зимушка – зима. Рождество»**

Мы пришли в зимний лес (идут по кругу)

Сколько здесь вокруг чудес (разводят руки в стороны)

Справа – березка в платье снежном стоит (поворот вправо, руки на поясе)

Слева – ёлочка в снегу, и на нас глядит (поворот влево руки на поясе)

Снежинки в небе кружатся (покружится вокруг себя)

На землю тихо ложатся (приседают)

Вот зайчишка прискакал, от лисы он убежал (скачут друг за другом как зайцы)

А серый волчище рыщет, добычу себе ищет (идут на четвереньках)

Все мы спрячемся сейчас, не найдет тогда он нас (приседают, сомкнув руки над головой)

Прилетели снегири, как красивы, хороши (машут крыльями)

Красота в лесу, покой, нам с тобой пора домой! (идут друг за другом).

### **«Домашние и дикие птицы»**

Наш гусак встает на зорьке (потягиваются)

Он к реке сбегает с горки (маршируют)

Он гусиную зарядку, любит делать по порядку. (приседания)

Для начала – бег на месте (бегут на месте)

Крылья врозь, а лапки вместе (разводят руки в стороны)

Упражнение для шеи, чтоб росла она длиннее. (наклоны головы к груди, вверх)

Тренировка для хвоста, а потом бултых с моста (вращают туловищем, приседают)

Он плывет на середину, чистит лапки, моет спину, лапки моет чисто – чисто, не прослыть чтоб трубочистом. (поглаживают одну и потом другую руку от плеча до кисти)

Крикнул селезень: «Кряк – кряк. Физкультурник наш гусак!» (маршируют друг за другом).

### **«Животные жарких и холодных стран».**

Я по Африке гулял и зверей там повидал (шагают на месте, руку приставляют ко лбу, смотрят вдаль)

Длинношеего жирафа, высотой аж в три шкафа (встают на носочки, руки поднимают вверх)

Черепаху, тигра, льва и огромного слона (идут на четвереньках)

Я катался на слоне, жаль, что было все во сне (бегут подскоками, в конце приседают, руки складывают под щеку)

## **Февраль**

### **«Правила дорожного движения»**

Посмотрите постовой, встал на нашей мостовой (Руки к плечам, на каждый слог сгибаю и разгибают руки вперед)

Быстро руку протянул, быстро палочкой махнул (одной рукой имитируют взмах палочкой вперед, в сторону)

Вы видали? Вы видали? Все машины сразу встали (рука ко лбу, смотрят влево, вправо)

Дружно встали в три ряда, и не едут никуда (грозят пальцем)

Не волнуется народ – через улицу идет (идут друг за другом)

И стоит у мостовой, как волшебник постовой, все машины одному подчиняются ему (маршируют на месте)

### **«Транспорт»**

Би – би – би – гудит машина (постукиваем кулачком о ладонь)

Тук – тук – тук – стучит мотор (хлопаем ладошами)

Едем – едем – едем – едем – он так громко говорит (двигаемся друг за другом, ритмично топая ногами и крутим «руль»)

Шины трутся о дорогу, шу – шу – шу – они шуршат (потираем ладони, двигаясь друг за другом)

Быстро крутятся колеса и вперед спешат, спешат (идут друг за другом и крутят руками, показывая, как крутятся колеса).

### **«День защитника отечества»**

Бравые солдаты с песнями идут, а мальчишки следом радостно бегут (маршируют на месте)

Эх!левой,левой! С песнями идут, а мальчишки следом радостно бегут (идут по кругу маршем друг за другом)

Хочется мальчишкам в армии служить, хочется мальчишкам подвиг совершить (руки согнуты к плечам, на каждый слог, сгибаем, разгибаем руки).

Эх!левой,левой, в армии служить. Хочется мальчишкам, подвиг совершить. (маршируют на месте)

### **«Народные игрушки. Народные традиции»**

Алый шелковый платочек, (показывают, как будто держат кончики платочка).

Яркий сарафан в цветочек (кружатся вокруг себя)

Упирается рука, в деревянные бока (ставят руки на пояс, повороты влево, вправо)

А внутри секреты есть: может три, а может шесть. (приседания)

Разрумянилась немножко. Это русская матрешка (руки на поясе, выставляют ногу на пятку, то одну, то другую).

**Март**

### **«8 марта – международный женский день»**

Свою маму я люблю. И всегда ей помогу. Вот так! Вот так! Свою маму я люблю (руки развести в стороны и прижать к груди 2р)

Я ей дров наколю. Вот так! Вот так! Я ей дров наколю (имитация колки дров 2 р.)

Я водички принесу. Вот так! Вот так! Я водички принесу (руки в стороны, как на «коромысле» идут и несут воду)

Я всегда ей помогу. Вот так! Вот так! Помогу, помогу. (руки прижаты к груди, на каждый слог выпрямлять и прижимать к груди)

### **«Продукты питания»**

Баба сеяла горох – прыг – скок, прыг – скок! (прыжки)

Обвалился потолок – прыг – скок. Прыг – скок! (руки над головой «крыша», приседание)

Баба шла, шла, шла. Пирожок нашла (идут, наклоняются, касаясь пола руками)

Села, поела (приседают)

Опять пошла (ходьба на месте)

Баба стала на носок (ставят руки на пояс, ногу на носочек)

А потом на пятку (ставят ногу на пятку)

Стала русскую плясать (ногу на носок на пятку)

А потом вприсядку (выполняют присядку).

### **«Мебель»**

Хоть у нас четыре ножки (поднимают ноги согнутые в коленях высоко 4 раза)

Мы не мышки, и не кошки (приседают, руки впереди «лапки»)

Хоть мы все имеем спинки (нагнуться, показать спинку)

Мы не овцы и не свинки, мы не кони, (встать на четвереньки, помотать головой влево, вправо)

Хоть на нас, вы садились много раз (приседание)

## **«Весна»**

На сосну взобрался Миша (имитация лазания на дерево)

Сверху даль ему видна (ладошку приставить ко лбу «козырьком»)

Смотрит на холмы и крыши (волнообразные движения рукой, в конце сделать руками «крышу» над головой)

Не идет ли к нам весна? (ходьба на месте)

За деревней, за долиной, где прозрачен небосвод (повороты влево, вправо, посмотреть вверх)

Клин, увидев журавлиный, закричал: «Весна идет» (машут руками как крыльями)

## **Апрель**

### **«День космонавтики»**

На луне жил звездочет ( «смотрят в телескоп»)

Он планетам вел учет (руки к плечам, на каждый слог поднимать и опускать к плечам)

Меркурий раз (описать в воздухе круг рукой)

Венера – два (хлопок)

Три – земля, четыре – Марс (приседания)

Пять – Юпитер, шесть - Сатурн, (наклоны вправо, влево)

Семь – Уран, восемь – Нептун, (наклоны вперед, назад)

Девять – дальше всех Плутон (прыжок в сторону)

Кто не видит – выйди вон! (хлопки )

### **«Насекомые»**

Шла сороконожка по сухой дорожке (дети идут, ритмичным шагом, слегка пружиня)

Вдруг закапал дождик: кап – кап – кап! – ой промокнут сорок лап!  
(выставляют ногу поочередно на пятку)

Насморк нам не нужен, обойду я лужи! (идут, высоко поднимая колени,  
перешагивая «лужи»)

Грязи в дом не принесу, каждой лапкой потрясу! (остановились, потрясли  
одной ногой, другой)

И потопаю потом. Ой, какой от лапок гром! (топают ногами)

### **«Профессии»**

Для строителя привычно, строить новый дом кирпичный (руки сомкнуть над  
головой показывая «крышу»)

Экскаватором Степан вырыл в поле котлован (руки сомкнуть как ковш,  
наклониться, как будто набираем землю, выпрямится, «вываливая землю» в  
сторону)

В землю вбил большие сваи (имитация работы молотом)

А теперь цемент мешает (вращательные движения руками)

Ровно кирпичи кладет, ветер щелки не найдет (хлопки)

Кирпичи с земли Степану, поднимать сподручно краном (прямые руки  
поднять над головой, соединить ладони, выполнять наклоны вниз, вверх)

Вот и новый дом готов, запускать пора котов! (маршируют на месте)

## **Май**

### **«Они сражались за Родину»**

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом (маршируют на месте)

Левой раз, правой – раз, посмотрите все на нас (идут друг за другом,  
вытягивая носок ноги)

Мы захлопали в ладоши, дружно, веселей! (хлопают в ладоши)

Застучали наши ножки, громче и бодрей! (маршируют на месте)

Как солдаты на параде, дружно мы идем (идут друг за другом)

И за мир на всей планете, радостно поем! (хлопки над головой)

## **«Лес, луг, сад»**

Мы на луг ходили, хоровод водили, вот так, на лугу хоровод водили (водят хоровод )

Задремал на кочке, зайчик в холодочке, вот так, задремал зайчик в холодочке (присаживаются, руки складывают под голову)

Разбудить хотели, в дудочки дудели: ту – ру –ру – ту – ру – ру, в дудочки дудели (имитируют игру на дудочке)

Зайку мы будили, в барабаны били, бум – бум, тара ра - ра! В барабаны били (дети идут друг за другом, имитируют игру на барабане)

Зайка просыпайся, ну – ка поднимайся, вот так не ленись, ну – ка поднимайся! (скачут друг за другом, руки перед собой как лапки)

## **«Город, в котором я живу»**

Я по городу хожу, я пот город расскажу, (маршируют на месте)

Поликлиника, аптека, магазин, библиотека. (приседание)

Много здесь жилых домов, и деревьев и цветов (руки сомкнуть над головой «крыша», затем поднять вверх и выпрямить)

Школа , детский сад, музей, город нужен для людей (повороты туловища влево, вправо, руки на пояс).

## **Лето**

### **«Лягушата»**

На болотистой лужайке, забренчала балалайка (приседают пружиня, имитируют игру на балалайке)

Стадо целое лягушек, отдыхают на опушке (руки согнуть в локтях, пальцы растопырить)

Раз, два, раз, два. Кваки – кваки – кваки - ква. (прыжки вприсядку)

Мы. Лягушки – попрыгушки, молодые и старушки (прыжки по кругу присядку)

Громко квакаем в болоте, где таких певцов найдете? (меняют направление движения)

Раз, два, раз, два. Кваки – кваки – кваки – ква. (повернуться друг к другу, игра в ладушки парами).

### **«Купание»**

К речке быстрой мы спустились, наклонились и умылись (шагают, имитируют умывание)

Раз, два, три, четыре – вот как славно освежились (руки к плечам, в стороны, на каждый слог)

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно (имитируют плавание)

Вместе – раз, это брасс, Одной, другой – это кроль. (показывают движение плавания)

Все как один, плывем как дельфин (идут по кругу, взявшись за руки)

Вышли на берег крутой и отправились домой (шагают друг за другом).

### **«Муравьи»**

Муравей трудолюбивый, еле тащит прутик ивы (дети шагают друг за другом по кругу)

Он устал, он изнемог, но другой ему помог (шагают вприсядку)

Оба дружно через ельник, прутик тащат в муравейник (идут змейкой за ведущим, положив правую руку на плечо идущему впереди)

Знает каждый муравей: в жизни трудно без друзей (повороты туловища влево, вправо, руки на поясе)

А с товарищем всегда, даже горе – не беда. (маршируют)



