

***Картотека
физкультминуток
младшая группа***

«Большой — маленький»

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке, *(Дети идут шагом)*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *(Прыгают на двух ногах)*
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух! *(Приседают на корточки)*

«Раз-два»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

«Клен»

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен. *(Руки подняты вверх, движения по тексту)*

«Три медведя»

Три медведя шли домой *(Дети шагают на месте вперевалочку)*
Папа был большой-большой. *(Поднять руки над головой, потянуть вверх)*
Мама с ним поменьше ростом, *(Руки на уровне груди)*
А сынок — малютка просто. *(Присесть)*
Очень маленький он был, *(Присев, качаться по-медвежьи)*
С погремушками ходил. *(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)*
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *(Дети имитируют игру с погремушками)*

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
Движения по тексту стихотворения.

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (*Приседания*)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (*Ходьба на месте*)

«Аист»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают)
—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Аист отвечает.)
—Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.
Движения по тексту стихотворения.

«А над морем — мы с тобою!»

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

«Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте)*
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи)*
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками)*
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте)*
Мы колени поднимаем -
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте)*
От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны)*
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся)*

«А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо)*
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед)*
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, *(Приседания)*
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо)*
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево)*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *(Бег на месте)*
Если их не заведут,
То они совсем встают. *(Дети останавливаются)*

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево)*
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*

«Бегут, бегут со двора»

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте)*
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте)*
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши)*
Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами)*
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем)*
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши)*
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами)*
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем)*
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши)*
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами)*
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте)*

«Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте)*

«Будем в классики играть»

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке)*

«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*)

«Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки*)

«Ванька-встанька»

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте*)
Приседай-ка. (*Приседания*)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши*)

«Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки*)
Приседание с хлопками:
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем - будет прок.
(*Приседания, хлопки в ладоши над головой*)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(*Вращение головой вправо и влево*)

«Весёлые гуси»

(*Музыкальная физкультминутка*)
(*Дети поют и выполняют разные движения за педагогом*)
Жили у бабуси ходьба (*на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся*)
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи (*наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево*)
–У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки (*«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде*)
В луже у канавки.

Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке. *(присаживаются на корточки)*
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый
— Гуси мои, гуси! *(хватаются за голову, качают головой, всплёскивают руками)*
Выходили гуси,
Кланялись бабусе
— Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе. *(имитация ходьбы гусей, кланяются)*

«Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах)*
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили. *(Ходьба на месте)*

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются)

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,
И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой)*
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх)*
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад)*
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте)*
Там немного отдохнём. *(Дети садятся)*

«Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.
(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево)

«Вечером»

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте)*
В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте)*
Брат ее мальчик Иван *(Приседания)*
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши)*

«Видишь, бабочка летает»

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

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны)*
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр.
И направо, и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)*
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх)*
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. *(Дети садятся)*

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)*
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)*
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся)*

«Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)*
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад)*
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью)*
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(Дети идут на места)*

«Вот летит большая птица»

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями)*
Наконец, она садится
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед)*

«Под елочкой»

Вот под елочкой зеленой *(Встали)*
Скачут весело вороны: *(Прыгаем)*
Кар-кар-кар! *(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)*
Целый день они кричали,
(Повороты туловища влево-вправо)
Спать ребятам не давали:
(Наклоны туловища влево-вправо)
Кар-кар-кар!
(Громко) (Хлопки над головой в ладоши)
Только к ночи умолкают
(Махнут руками как крыльями)
И все вместе засыпают:
(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)
Кар-кар-кар!
(Тихо)
(Хлопки над головой в ладоши)

«Карусели»

Еле-эле-эле-эле
Закружились карусели (*Дети начинают медленно двигаться*)
А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом (*Темп речи и движения ускоряется*)
Побежали, побежали,
Побежали, побежали,
Тише, тише, не спешите. (*Темп замедляется*)
Карусель ос-та-но-ви-те. (*Все остановились*)
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра. (*Все кланяются друг другу*)

«Зайчики»

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчики (*Детки делают «ушки» ручками над головой*)
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать. (*Скачут на двух ногах*)
Прыгал зайнышка весь день,
Прыгать зайнышке не лень.

«Зайка серенький»

Зайка серенький сидит и ушами шевелит (*Сидят на корточках*)
Вот так, вот так он ушами шевелит. (*Делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»*)
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Вот так, вот так, надо лапочки погреть. (*Трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам*)
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать
Вот так, вот так, надо зайке поскакать. (*Скачут, поворачиваясь вокруг себя*)
Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! (*Разбегаются по группе*)

«Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз- присядка, два- прыжок,
И опять присядка, а потом опять прыжок.
Это заячья зарядка.
Птички скачут, словно пляшут,
Птички крылышками машут
И взлетают без оглядки.
Это птичкина зарядка.
А лисята, как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнут
И легонечко подпрыгнут.
Ну а мишка косолапый,
широко расставив лапы,
То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

«Танец в кругу»

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай.

Мы сейчас пойдём направо,

А потом пойдём налево.

В центре круга соберёмся,

И на место все вернёмся.

Мы тихонечко присядем,

И немножечко приляжем.

Мы поднимемся тихонько

И попрыгаем легонько.

Пусть попляшут наши ноги

И похлопают ладони.

Повернёмся мы направо,

Не начать ли всё сначала?

«Если нравится тебе...»

Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

Если нравится тебе, ты другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так *(Показывает движение)*

«Весёлый гном»

Жил да был весёлый гном. *(Поднимают руки над головой, изображая колпак)*

С круглыми ушами *(Описывают вокруг ушей круги)*

Он на сахарной горе *(Складывают руки «горой»- треугольником)*

Спал под воротами. *(Пальцами изображают ворота)*

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился *(Руки высоко над головой)*

Скушать гору он хотел *(Делают руками движения, как будто едят руками)*

Только подавился. *(Хватают воздух ртом, надувают щёки).*

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. *(Руки под щёчку, глазки закрыты)*

«Медведь и заяц»

У медведя дом большой, *(Развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький *(Руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, *(Имитируют походку медведя)*

А за ним и зайка. *(Руки на поясе, прыжки).*

Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.