

Картотека физминуток во второй младшей группе

Давайте вместе с нами

Давайте вместе с нами
(Поднимают руки в стороны)
Потопаем ногами,
(Топают ногами стоя на месте)
Похлопаем в ладоши,
(Хлопают в ладоши)
Сегодня день хороший!
(Поднимают прямые руки вверх, в стороны)

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.

Ветер

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

Жили - были зайчики

Жили-были зайчики

(Показывают руками заячьи уши)

На лесной опушке,

(Разводят руками)

Жили-были зайчики

(Приседают и показывают руками над головой крышу дома)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки,

(Трут ушки)

Мыли свои лапочки

(Поглаживающие движения рук)

Наряжались зайчики,

(Руки на пояс, повороты вправо-влево)

Надевали тапочки.

(Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)

Зайка серенький

Зайка серенький сидит и ушами шевелит

(Присед на корточках)

Вот так, вот так, он ушами шевелит

(Выполняют движения «ушки и 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.

(Прыжки с поворотами вокруг себя)

Зайку волк испугал, серый зайка ускакал!

(Разбегаемся по группе)

Буратино

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

Часы

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик- так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево – раз, направо – раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево – вправо)
Мы тоже можем так.

Кузнечики

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг- скок.
Стоп! Сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали.
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)

Игрушки

Вот большая пирамидка
(потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий
(прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый
(шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке
(показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать
(руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть
(изобразить любое движение)

Мы погреемся немножко

Мы погреемся немножко,
Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

(Хлопают в ладоши)

Мы погреемся немножко,
Мы попрываем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг.

(Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ.

(Шагают, высоко поднимая ноги)

Разминка

Раз - подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Раз, два, три.

Головою три кивка

Раз, два, три.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Семь, восемь - лень отбросим.

Прыжки

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнем и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

(Движения выполняются по ходу стихотворения)

Это я

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

Бабочка

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Медвежата

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

Глазки

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Зайка серый

Зайка серый умывается,
(Дети «умываются»)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал:

(Дети скачут)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

Улыбнитесь

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели — встали, сели — встали

И на месте побежали.

Покажите все ладошки

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями,
"фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Капуста!

Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,
(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,
(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.
(сгибание и разгибание кистей рук)

Листопад

Дружно по лесу гуляем
(шаги на месте)

И листочки собираем
(наклоны вперед)

Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад!
(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Неваляшки

Мы веселые милашки
(руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки
(продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем
(приседание)

Очень весело живем
(прыжки на месте)

Поднимайте плечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.
(Энергичные движения плечами).

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

(Прыжки на месте)

Пальчик

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише, тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро красное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

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.)

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем *(имитация движений)*
Листья в кучи собираем *(наклониться, имитировать движение)*
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! *(подскоки на месте)*
Ох, устали *(«обтереть пот со лба»)*
Отдохнем *(присесть)*
И домой скорей пойдем *(шаги на месте)*

Матрешки

Хлопают в ладошки (*Хлопок в ладоши перед собой.*)
Дружные матрешки. (*Повторить хлопки еще раз.*)
На ногах сапожки, (*Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*)
Топают матрешки. (*Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*)
Влево, вправо наклонись, (*Наклоны вправо – влево.*)
Всем знакомым поклонись. (*Наклон головы вперед с поворотом туловища*)
Девчонки озорные, (*Наклоны головы вправо-влево.*)
Матрешки расписные. (*Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*)
В сарафанах наших пестрых (*Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*)
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки, (*Хлопок в ладоши перед собой.*)
Веселые матрешки. (*Хлопок по парте, повторить еще раз.*)

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (*потянуться*)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (*движения стишка*)
Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

Мячик

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (*прыжки на месте*)
Покатился по дорожке (*бег на месте*)
Подождал меня немножко (*остановиться*)
Наклонюсь, возьму его (*наклониться*)
И подброшу высоко (*имитация движения*)

Мышка

Мышка быстренько бежала (*бег на месте*)
Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)

Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»*)
Посмотрите-ка, разбила (*«показать яичко» на вытянутых руках*)