

Картотека физкультминуток во второй младшей группе



Подготовила: воспитатель Корабина Е.А.

1 Не под окном (руки в стороны),
А около (руки вперёд)
Катилось "О" и охало (круг руками),
Охало, охало, не под окном, а около (Руки к щекам, перед собой, в стороны,
вниз).

2. Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:
Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)
Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)
Где сучок давно засох,
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают
кулаки)
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются
поочередно всех пальцев левой руки)
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца,
показывают его)
Это я, я, я!

3. Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
Сделаем большой круг.

4. Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!
А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

5. На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

6. Мы подуем высоко: - с-с-с (подняться на носочки).
Мы подуем низко: - с-с-с (присесть).
Мы подуем близко: - с-с-с (руки ко рту).

7. А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
И отправились в дорожку.

8. Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок,
как улеглись снежинки, как ветер кружит их.
На поляну, на лужок тихо падает снежок.
Улеглись снежинки, белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,
Пляшут все пушинки, белые снежинки.

9. У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

10. Все выходят по порядку - (ходьба на месте)
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку -
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперёд.

11. Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

12. Бегал по двору щенок,
Видит пирога кусок.
Под крыльцо залез и сел,
Завалился, засопел.

13. На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

14. Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

15. Игра "Сова" В лесу темно, все спят давно.
Одна сова не спит, на суку сидит.
Во все стороны глядит,
Да как полетит! Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц.
"Сова" сидит на стуле в середине стула. Дети разбегаются, а "сова" их
догоняет.

16. Захар змея запускает (руки вверх).
Зоя с зайкой играет (прыжки),
Зина в лес пошла (шаги на месте),
Землянику нашла (наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

17. Физзарядкой белочке не лень
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув в лево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.
Влево-вправо целый день
Прыгать белочке не лень.

18. Мы, листики осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер - полетели.
Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

19. Сперва я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.
Я по узкой доске, качаясь, иду.
По широкой доске я прямо пройду.

20. Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).
Молоток: тук-тук (хлопки руками),
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

21. Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)
Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения
туловищем)
Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)
И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

22. Мы проверили осанку
И свели лопатки,
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как зайнька-трусишка,
И как серый волк-волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

23. А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо, влево
И беритесь вновь за дело.

24. Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

25. Мы сегодня рано встали (шаги на месте)
И зарядку делать стали.
Руки - вверх! Руки - вниз!
Влево-вправо повернись!

26. На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).
На кровати спит Федот (присесть, руки под щеку)
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

27. Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик видимо нашёл,
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать.

28. Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

29. Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

30. Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),
Наклонялись, собирали (наклоны вперед),
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

31. Ветер дует нам в лицо
И качает деревцо.
Ветерок всё тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

32. Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),
После отдыхают (приседают, руки свободные).

33. Ванька-встанька, ванька-встанька,
Приседай-ка, приседай-ка.
Будь послушен, ишь какой!
Нам не справиться с тобой.

Хлоп-хлоп.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)

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.)

Под кроватью черный кот.

Он залез под кровать (поочередное движение руками вперед и к груди,
имитирующее движение лап кота)

И мешает детям спать. (Подъем с ритмичным помахиванием указательным пальцем правой руки)

Зайки.

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

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.)

Едем-едем мы домой.

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)
На машине легковой
Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)
Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)

Листики.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)

Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Бегал по двору щеночек.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

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.)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Грибок

Гриша шел-шел-шел,

(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
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.)

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.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают
кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения,
повторяя их за педагогом.)

Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— 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.

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.)

Ёлка.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

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.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки
меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)
Упражненье повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять

руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Аист

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

Бабочка

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

Лягушка

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

Ветер

Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра),
Закачалось деревцо (качаем туловище).
Ветер тише, тише, тише (приседать).
Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх).

Ветер травушку качает

Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
И танцуйте на лужайке.

Зайка серенький

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит (массируем ушки).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки согреть (растираем ладошки).
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать (прыгаем).
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!

Шел король по лесу

Шел король по лесу
Нашел себе принцессу.
Давай с тобой попрыгаем.
И ножками подрыгаем.
И ручками похлопаем.
И ножками потопаем.

Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)

Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)

Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой)

Убежали мышки вон (бег на месте).

Тима шел

Тима шел, шел, шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два — грибок, (Наклоны вперед.)

Вот и полон кузовок.

Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)

По дороге гриб нашли (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу)

Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

Вот окошко распахнулось (руки в стороны)

Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)

Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)

Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)

И уселась на карниз.

Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.