

Картотека физминуток для второй младшей группы.

Сентябрь

1.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)

2 .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)

Октябрь

1.ГРИБЫ

Гриша шел, шел, шел (Ходьба на месте)

Белый гриб нашел (наклон корпуса вперед)

Раз-грибок, два-грибок, три-грибок (приседания)

Положил их в кузовок (Руки на пояс-повороты туловища вправо, влево).

2.МАТРЕШКИ

Мы веселые милашки (Руки на пояс раскачиваться в стороны).

Чудо – куклы, неваляшки (Продолжать раскачиваться).

Мы танцуем и поем, (Неглубокое приседание).

Очень весело живем. (Прыжки на месте).

3.МЯЧИКИ

Девочки и мальчики хлоп-хлоп-хлоп. (действия по тексту)

Прыгают как мячики топ-топ-топ,

Весело хохочут: ха-ха-ха!

Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз)

После- отдыхают. (салятся на стульчики)

4.ДРУЖНО ПО ЛЕСУ ГУЛЯЕМ

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.)

Ноябрь

1.САПОЖКИ

Я умею обуваться, (руки на поясе, топтать ногами)

Если только захочу (руки на поясе, повороты головы в стороны)

Я и маленького братца

Одеваться научу (приседания)

Вот они-сапожки (показать ручками на обувь)

Этот-с левой ножки....(выставить левую ногу вперед)

Этот- с правой ножки. (выставить правую ногу вперед)

2.МАША-РАСТЕРЯША

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, встать, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

Под кроватью нет. (поднять, опустить плечики)

Вот какая Маша, (наклоны головы влево-вправо,

Маша растеряша! («погрозить» указательным пальцем).

3. ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо (движения кистями рук в сторону лица)

Закачалось деревцо (покачивание в стороны поднятыми руками)

Ветер тише, тише, тише (приседания)

Деревцо все выше, выше (встают и поднимают руки вверх)

4. САМОЛЕТЫ

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. (руки в стороны, "летим" по кругу.)

У-у-у-у-у-у.

Декабрь

1. 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)

2.СИНИЦА

Скачет весело синица (прыжки на месте)

И мороза не боится: (руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)

Нипочём ей холода, (поглаживающие движения по рукам)

Коль в кормушке есть еда! (приседания)

3 ГОРКА

Как много снега в декабре! (развести руки в стороны)

Построим горку во дворе. (встать на носочки, поднять руки вверх)

Ага. не так-то просто. (присесть)

Нам не хватает роста. (встать)

4.ГНОМЫ

Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак).

Красят стены, крышу, пол, (руками "красим" сбоку, вверху, внизу,

Прибирают всё кругом. («метём" метлой).

Мы к ним в гости придём (шаги на месте).

И подарки принесём. (руки вперёд, ладонями вверх).

Январь

1.С НЕБА ПАДАЮТ СНЕЖИНКИ

С неба падают снежинки, (Дети поднимают руки над головой

Как на сказочной картинке. и делают руками хватательные

Будем их ловить

Будем их ловить. движения, словно ловят снежинки).

А вокруг лежат сугробы, (потягивания,

Снегом замело дороги. (руки в стороны).

Не завязнуть в поле чтобы, (ходьба на месте, колени

Поднимаем выше ноги. высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет, (прыжки на месте).

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём (ходьба на месте).

И к себе приходим в дом. (дети садятся).

2.ПЕТУХ

Шел по берегу петух, (ходьба на месте, махи руками в стороны).

Поскользнулся, в речку— бух! (сесть, руки вниз).

Будет знать петух, что впредь (наклоны головы вниз).

Надо под ноги смотреть.

Февраль

1.ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА

Зайки, дружно все присели, (стоя по кругу, приседают на корточки).

Друг на друга поглядели. (глядят друг на друга).

И похлопали в ладошки:....(хлопают в ладоши).

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

И потопали мы ножкой.... (топают ногами)

Топ, да топ, топ, да топ

- Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову, словно ушки).

- Длинные растут там ушки.

Раз подскок, два подскок - (прыгают на месте).

Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную).

2.ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Кран с высокою стрелой (соединить руки в замок, поднять вверх)

Крюк везет перед собой, (опустить руки перед собой)

За него цепляют грузы, (наклоны вниз)

Поднимают их и грузят. (выпрямиться, руки на пояс)

Март

1.НА ЛУГУ РАСТУТ ЦВЕТЫ

На лугу растут цветы (потягивания — руки в стороны)

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. (потягивания — руки вверх).

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, (дети машут руками,изображая ветер,

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, (наклоны,

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. (принять положение правильной осанки).

2.КЛЕН

Ветер тихо клён качает, (руки на пояс)

Вправо – влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон, (наклоны туловища вправо и влево)

Зашумел листвою клён. (ноги на ширине плеч, руками покачать над головой)

3.ВЫШЛА МАШЕНЬКА ГУЯТЬ

Вышла Машенька гулять, (ходьба на месте)

Чтоб цветов себе нарвать. (приседания)

Тишина кругом стоит- (руки на пояс-повороты влево, вправо)

Лишь кукушечка кричит.

Она стала куковать (ритмичные прыжки)

Раз, два, три, четыре, пять. (переход на шаг)

Апрель

1.КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики, (движения по смыслу слов)

Прыгайте кузнечики,

Прыг – скок, прыг – скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

2.ЦАПЛЯ

Ходит цапля по болоту, (ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Не найдет себе работу. (повороты головы влево-вправо)

На пенечек села, пять лягушек съела. (присесть)

Раз, два, три, четыре, пять, (ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Буду дальше я гулять. (спокойная ходьба).

3. МУЗЫКАНТЫ

Мы играем на гармошке, (ходьба на месте)

Громко хлопаем в ладошки. (движения по тексту)

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем. (потрясли внизу ладошками)

Май

1.ЛЯГУШКИ

Видим, скачут по опушке (присели-встали)

Две весёлые лягушки, (присели-встали)

Прыг – скок, прыг – скок, (прыжки на месте)

Прыгай с пятки на носок. (выставить вперед правую ножку, затем левую)

2.ЦВЕТЫ

Наши алые цветки распускают лепестки. (плавно поднимаем руки вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышит. (качание руками влево-вправо)

Наши алые цветки закрывают лепестки. (присели, спрятались)

Головой качают- бабочек встречают. (движения головой влево-вправо)