Картотека физкультминуток для детей раннего возраста

**«Физкультминутка»**

В  круг  ребята  становитесь,

Дружно  за  руки  беритесь.

Дружно  за  руки  беритесь

И  друг другу  поклонитесь,

Не  стоит  никто  на  месте

Покружились  дружно  вместе.

Вы  похлопайте  в  ладошки

И  потопайте  немножко.

Хватит дети  отдыхать!

Буду  вас  я  догонять!

**«В  лес  гулять  мы  пошли»**

В  лес  гулять  мы  пошли

Вброд  ручей  перешли.

Небывалой  красоты

У  ручья  цветут  цветы.

Посмотри  по  сторонам,

Что  же  лес  подарит  нам?

Наклонись, сорви малинку,

И клади  ее  в  корзинку.

Крепкий беленький  грибок

Мы  положим  в  кузовок.

Спал цветок и вдруг проснулся!

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и … улетел!

Вот и я на место сел!

**«Вы, наверное, устали?»**

Вы,  наверное, устали?

Ну, тогда  все  дружно  встали!

Ножками  потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились,  повертелись

Снова  на  места  уселись

Глазки  крепко  закрываем,

Дружно  до  пяти  считаем.

Открываем, поморгаем,

И  работать  продолжаем.

**«Грибники»**

Мы  вчера  в  лесу  гуляли

**(дети  маршируют  на  месте)**

И  везде  грибы  искали.

**(наклоны  влево, вправо)**

Под  березкой,  под  осинкой,

Под  сосной  и  под  рябинкой.

**(приседают)**

На  лугу, в  траве  густой

**(маршируют, высоко  поднимая колени)**

И  ни  с  чем  ушли  домой

**(Наклоняются вперед, руки  разводят  в  стороны)**

**«Кто  за кем?»**

Цыпленок  на  цыпочках

Крался  за  кошкой,

А  кошка на цыпочках

Шла  за  Антошкой.

Антошка  на  цыпочках

Двигался  к  дому.

Теперь  повернемся-пойдем  по-другому!

На  пятках  за  кошкой

Плетется  Антошка,

За  бедным цыпленком

Усатая  кошка,

Цыпленок  от  страха

Забрался  в  корзину.

Сердитая  кошка

Выгнула  спину.

**«Лесная  зарядка»**

Раз  присядка, два - прыжок

И  опять-присядка.

А  потом опять  прыжок-

Заячья  зарядка

А  лисята, как  проснутся,

Очень  любят  потянуться,

Обязательно  зевнуть,

Ловко  хвостиком  махнуть

Птичка  скачет, словно  пляшет.

Птичка  крылышками машет

И  взлетает  без  оглядки-

Это  Птичкина  зарядка!

Белки  скачут  очень  быстро.

Машут  хвостиком  пушистым,

Целый  час  играют  в  прятки

Это  беличья  зарядка

Ну  а  мишка  косолапый,

Широко  разводит  лапы,

То  одну,  то  обе  вместе,

Долго  топчется  на  месте.

А  когда  зарядки  мало,

Начинает  все  сначала!

**«Мартышки»**

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

**«Зайка серенький сидит»**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал.

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

 **«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!

**«Часы»**

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт

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.)**

«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.)**

**«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 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.

**«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.)**

**«Вот 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

**(Машут руками как крыльями.)**

И все вместе засыпают:

**(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)**

Кар-кар-кар! (Тихо.)

**(Хлопки над головой в ладоши.)**

 «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.

                                                    «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

                                                    « Раз-два…»

Мы становимся все выше,                              Дети поднимают руки вверх.

Достаем руками крыши.                                Встают на носочки.

Раз-два — поднялись,                                    Тянут руки вверх,

Раз-два — руки вниз.                                     Опускают руки вниз.

                                                       «Клен»

Ветер тихо клен качает,                                Руки подняты вверх.

Влево, вправо наклоняет.                               Движения руками влево, вправо.

Раз- наклон                                                      Наклоны влево, вправо.

И два наклон.

Зашумел листвою клен.                                  Движения пальцами рук.

                                                «Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,                           Прыжки на месте.

Зайка прыгнул на пенек.                               Руки на уровне груди .

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

* Лапки вверх, лапки вниз,                              *Движения руками вверх, вниз.*
* На носочках подтянись,                                *Подняться на носочки.*
* Лапки ставим на бочок,                                 *Руки на пояс*.
* На носочках скок-поскок.                             *Прыжки на носочках.*
* А затем вприсядку*,                                        Приседание.*
* Чтоб не мерзли лапки.

**«Все ребята дружно встали»**

* Все ребята дружно встали                   *Выпрямится.*
* И на месте зашагали.                            *Ходьба на месте.*
* На носочках потянулись,                     *Руки поднять вверх.*
* А теперь назад прогнулись.                 *Прогнуться назад, руки*  *за голову.*
* Как пружинки мы присели                   *Присесть.*
* И тихонько разом сели.

                              **«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.
* ***«*Кузнечики»**
*
* Поднимайте плечики,                            *Энергичные движения плечами.*
* Прыгайте кузнечики.
* Прыг-скок, прыг-скок.                          *Прыжки на месте.*
* Стоп! Сели*.                                             Приседания.*
* Травушку покушали.
* Тишину послушали.
* Выше, выше, высоко
* Прыгай на носках легко!*Прыжки на месте.*
* Вместе по лесу идём.
*
* **« Это я»**
*
* Это глазки. Вот, вот.                               *Движения по тексту.*
* Это ушки. Вот, вот.
* Это нос. Это рот.
* Там спинка, тут живот.
* Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.
* Это ножки. Тот, топ, топ.
* Ох, устали. Вытрем лоб.
*
* **«Птички невелички»**
*
* Лапка, раз!                                              *Выдвигают вперед одну ногу*.
* Лапка, два!                                             *Выдвигают другую ногу.*
* Скок-скок-скок!                                     *Скачут на обеих ногах.*
* Крылышко, раз!                                     *Одну руку в сторону.*
* Крылышко, два!                                     *Другую руку в сторону.*
* Хлоп, хлоп, хлоп!                                   *Хлопают крыльями*
* Глазик, раз! *Закрывают один глаз.*
* Глазик, два!                                            З*акрывают другой глаз.*

*​*

                                                                                *Открыли глазки и бегают,*

*Машут крылышками.*

**«Мы – шофёры»**

* Едем – едем на машине,                          Руками крутим руль
* Нажимаем на педаль.                              Ногу  сгибаем и разгибаем
* Газ включаем выключаем                       *Движения рукой вперёд- назад.*
* Смотрим пристально мы вдаль.           *Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.*
* Дворики смывают капли                           *Руки согнуты в локтях движения*
* *влево- вправо.*
* вправо-влево – чистота!
* Ветер волосы взъерошил*.                     Взъерошить волосы*.
* Мы шофёры – хоть куда!                      *Выставляем большой палец.*
*
*
*
*
*
* **«Маленький – большой»**
*
* Сначала буду маленьким,                      *Присесть.*
* К коленочкам  прижмусь.                       *Обнять колени руками.*
* Потом я вырасту большим*,                    Встать.*
* До неба дотянусь.                                     *Поднять руки вверх.*
* *Встать на носочки.*
* ***«*Лягушки»**
*
* На болоте две лягушки                                *Руки согнуты в локтях и*
* *подняты вверх.*
* Две зелёные подружки                            *Наклоны влево, вправо.*
* Утром рано умывались,                           *Показывают, как умываются.*
* Полотенцем вытирались.                        *Показывают, как вытираются.*
* Ножками топали,                                       *Топают ногами* .
* Ручками хлопали.                                      *Хлопают руками.*
* Вправо, влево наклонялись                    *Руки на пояс,  наклоны.*
* И обратно возвращались .
* Вот здоровья в чём секрет.
* Всем друзья большой привет!              *Руки вперёд и в стороны.*
*
*
* « **Разминка»**
*
* Мы ногами топ,  топ, топ!                      *Топают ногами.*
* Мы руками  хлоп, хлоп, хлоп!              *Хлопают руками.*
* Мы глазами миг, миг, миг.                     *Моргают глазами.*
* Мы плечиками чик, чик, чик.                *Поднимают и опускают плечи.*
* Раз – сюда, два - туда*,                            Повороты в стороны.*
* Повернись вокруг себя.                          *Кружатся.*
* Раз – присели, два – привстали*.            Приседание.*
* Руки кверху все подняли.                      *Подняли руки вверх*.
* Раз - два, раз - два,
* Заниматься нам пора.
*
*
*
*
*
* «**За грибам»**
* За грибами в лес пошли.                        *Ходьба по кругу*
* Много там грибов нашли,                      *Руки описывают круг в воздухе*
* Встретили косого зайку*.                         Показывают руками уши*
* Ускакал от нас зайчишка .                      *Прыжки с продвижением вперёд.*
* Мишка ел в кустах малину                     *Движения медведя*
* И отдал нам половину.
* Дятел стукал тук да тук.                        *Согнутым пальцем стучат по ладошке*
* Раздавался громкий стук*.                      Хлопают в ладошки*.
*
* «**Идём гулять**»
*
* Раз, два, три, четыре, пять                    *Загибают пальчики начиная с большого*
* Мы во двор пошли гулять.                   *Идут, высоко поднимая колени*.
* Бабу снежную лепили,                          *Лепят снежок двумя ладошками*.
* Птичек крошками  кормили,                *Крошат хлебушек всеми пальцами*.
* С горки мы потом катались,                 *Приседают,  руки на поясе.*
* А ещё в снегу валялись.                        *Наклоны туловища влево-вправо*.
* Все в снегу домой пришли,                  *Отряхивают ладони.*
* Съели суп, и спать пошли.                    *Едят ложкой, руки под щёку.*
*
* **«Котёнок»**
* Кто там маленький живёт,
* Утром рано он встаёт,                               Потягиваются
* Молочко из блюдца пьёт,                         "Лакают молочко" из ладошки
* Любит пеночки лизать,
* Любит хвостиком махать,                      *Машут рукой, как хвостиком.*
* Лапкой умывается.                                 *Умываются.*
* Как он называется?
* Котёнок.

**« Как у наших у ребят»**

* Как у наших у ребят
* Ножки весело стучат:
* Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
* Аустали ножки-
* Хлопают ладошки:
* Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

                                                       **«Часы»**

* Тик-так тик-так -
* Все часы идут вот так:
* Тик так.
* Налево - раз направо - раз
* Мы тоже можем так
* Тик-так тик-так тик-так.

**«Теремок»**

* Стоит в поле теремок                              Сад *ятся на корточки накрывают голову*
* *Кто в тереме живёт?                           руками в виде крыши.*
* *Дверка открывается -                           Медленно разводят руки над головой*
* *Кто там появляется                            Как бы раскрывают крышу.*
* *Ш-ш-бам!*
* *Попрыгунчик там!                                 Подпрыгивают вытянув руки вперёд.*

**«Котик»**

* Как у котика усы удивительной красы                                *Дети показывают пальчиками*
* Глаза смелые                                                                           Показывают на глаза
* Зубки белые                                                                              Показывают на зубы
* Выйдет котя в огород                                                              Шагают
* Всполошится весь народ                                                      Машут руками
* Ипетух и курица                                                                        Подставляют к носу руку клювиком
* С деревенской улицы                                                            Разводят руками
* Станут котю в гости звать                                                     Машут к себе руками
* Станут котю угощать                                                              Делают вид будто едят.
*

**Скачать:**

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
| Файл [kartoteka\_fizkultminutok.docx](https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/12/27/kartoteka_fizkultminutok.docx) | 37.09 КБ |

Предварительный просмотр:

**« Идём гулять**»

Раз, два, три, четыре, пять —                     *Шагают на месте.*Собираемся гулять.                                                                                                                Завязала Катенька                                       *Показывают, как завязывают*Шарфик полосатенький*.                             Шарф.*Наденем на ножки                                       *Имитируют движения .*Валенки, сапожки                                                                                                                   И пойдем скорей гулять*,                            Шагают на месте.*Прыгать, бегать и скакать.                         *Прыгают на месте.*

    « **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.*