

## Картотека физкультминуток для детей раннего возраста.

### «Идём гулять»

|                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Раз, два, три, четыре, пять — | Шагают на месте.                 |
| Собираемся гулять.            |                                  |
| Завязала Катенька             | Показывают, как завязывают шарф. |
| Шарфик полосатенький.         |                                  |
| Наденем на ножки              | Имитируют движения.              |
| Валенки, сапожки              |                                  |
| Ипойдём скорей гулять,        | Шагают на месте.                 |
| Прыгать, бегать и скакать.    |                                  |

### «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,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз- наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх.  
Движения руками влево, вправо.  
Наклоны влево, вправо.  
Движения пальцами рук.

### «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.

Прыжки на месте.  
Руки на уровне груди .  
Движения руками вверх, вниз.  
Подняться на носочки.  
Руки на пояс.  
Прыжки на носочках.  
Приседание.

### «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали  
И на месте зашагали.  
На носочках потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Как пружинки мы присели  
И тихонько разом сели.

Выпрямится.  
Ходьба на месте.  
Руки поднять вверх.  
Прогнуться назад, руки за голову.  
Присесть.

### «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок.  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
И дотянемся до тучки.

Прыжки на месте.

Наклоны туловища влево-вправо.

Руки вверх.

Сядем на дорожку,  
Разомнем мы ножки.

Присели на пол.

### **«Кузнечики»**

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

Энергичные движения плечами.  
Прыжки на месте.  
Приседания.  
Прыжки на месте.

### **«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.  
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.

Движения по тексту.

### **«Птички невелички»**

Лапка, раз!  
Лапка, два!  
Скок-скок-скок!  
Крылышко, раз!  
Крылышко, два!  
Хлоп, хлоп, хлоп!  
Глазик, раз!  
Глазик, два!

Выдвигают вперед одну ногу.  
Выдвигают другую ногу.  
Скачут на обеих ногах.  
Одну руку в сторону.  
Другую руку в сторону.  
Хлопают крыльями  
Закрывают один глаз.  
Закрывают другой глаз.

Открыли глазки и бегают,

Машут крылышками.

### «Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,  
Нажимаем на педаль.  
Газ включаем выключаем  
Смотрим пристально мы вдаль.  
Дворики смывают капли

вправо-влево – чистота!  
Ветер волосы взъерошил.  
Мы шофёры – хоть куда!

Руками крутим руль  
Ногу сгибаем и разгибаем  
Движения рукой вперед- назад.  
Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.  
Руки согнуты в локтях движения  
влево- вправо.

Взъерошить волосы.  
Выставляем большой палец.

### «Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До неба дотянусь.

Присесть.  
Обнять колени руками.  
Встать.  
Поднять руки вверх.  
Встать на носочки.

### «Лягушки»

На болоте две лягушки  
Две зелёные подружки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем вытирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались .  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзья большой привет!

Руки согнуты в локтях и  
подняты вверх.  
Наклоны влево, вправо.  
Показывают, как умываются.  
Показывают, как вытираются.  
Топают ногами .  
Хлопают руками.  
Руки на пояс, наклоны.  
Руки вперед и в стороны.

### «Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!  
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!  
Мы глазами миг, миг, миг.  
Мы плечиками чик, чик, чик.  
Раз – сюда, два - туда,  
Повернись вокруг себя.

Топают ногами.  
Хлопают руками.  
Моргают глазами.  
Поднимают и опускают плечи.  
Повороты в стороны.  
Кружатся.

Раз – присели, два – привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Раз - два, раз - два,  
Заниматься нам пора.

Приседание.  
Подняли руки вверх.

За грибами в лес пошли.  
Много там грибов нашли,  
Встретили косоного зайку.  
Ускакал от нас зайчишка .  
Мишка ел в кустах малину  
И отдал нам половину.  
Дятел стучал тук да тук.  
Раздавался громкий стук.

### «За грибами»

Ходьба по кругу  
Руки описывают круг в воздухе  
Показывают руками уши  
Прыжки с продвижением вперёд.  
Движения медведя  
Согнутым пальцем стучат по ладошке  
Хлопают в ладошки.

### «Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять  
Мы во двор пошли гулять.  
Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,  
А ещё в снегу валялись.  
Все в снегу домой пришли,  
Съели суп, и спать пошли.

Загибают пальчики начиная с большого  
Идут, высоко поднимая колени.  
Лепят снежок двумя ладошками.  
Крошат хлебушек всеми пальцами.  
Приседают, руки на поясе.  
Наклоны туловища влево-вправо.  
Отряхивают ладони.  
Едят ложкой, руки под щёку.

### «Котёнок»

Кто там маленький живёт,  
Утром рано он встаёт,  
Молочко из блюдца пьёт,  
Любит пеночки лизать,  
Любит хвостиком махать,  
Лапкой умывается.  
Как он называется?  
Котёнок.

Потягиваются  
"Лакают молочко" из ладошки  
Машут рукой, как хвостиком.  
Умываются.