

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 23»

## **Картотека физкультминуток во второй младшей группе**

Разработали:

Карпова Е.А. – воспитатель

Малолеткина Е.В. – воспитатель

г. Вышний Волочёк

### **«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*)

### **«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*)

### **«Мы погреемся немножко»**

Мы погреемся немножко, (*Трут ладошки*)

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*)

## «Деревья»

Зашумели деревья поутру, *(Дети, раскинув руки качаются)*

Закачались деревья на ветру.

Ветви низко склонились до земли *(Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из стороны в сторону)*

И качались тихонько до зари.

Вот сильней задувает ветерок *(Дети кружатся вокруг себя)*

Полетели листочки на восток, *(Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями рук – «трепецуют» на ветру)*

Дружной стайкой, как, ласточки, летят,

Покрывалом устилает сад.

## «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!

## «А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

### **«А теперь на месте шаг»**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (*Ходьба на месте.*)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (*Поднимать и опускать плечи.*)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (*Руки перед грудью, рывки руками.*)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (*Прыжки на месте.*)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (*Ходьба на месте.*)

От души мы потянулись, (*Потягивания — руки вверх и в стороны.*)

И на место вновь вернулись. (*Дети садятся.*)

### **«Ветер веет над полями»**

Ветер веет над полями,

И качается трава. (*Дети плавно качают руками над головой.*)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (*Потягивания — руки вверх.*)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.*)

Мы взбираемся на холм, (*Ходьба на месте.*)

Там немного отдохнём. (*Дети садятся.*)

### **«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.*)

### **«На водопой»**

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (*Идут громко топая.*)

За мамой-лисицей крался лисенок, (*Крадутся на носочках.*)

За мамой-ежихой катился ежонок, (*Приседают, медленно двигаются вперед.*)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (*Идут вперевалку.*)

За мамой-белкой скакали бельчата, (*Скачут вприсядку.*)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (*Скачут на прямых ногах.*)

Волчица вела за собою волчат, (*Идут на четвереньках.*)

Все мамы и дети напиться хотят. (*Лицом в круг, делают движения языком – «лакают».*)

### **«Динамическая пауза»**

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (*Обычная ходьба*)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (*Ходьба «змейкой»*).

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (*Бег на носках*)

И на каблучках пойдём,  
Через лужи перейдём. (*Ходьба на пятках*).  
Отдохнули, вот и славно.  
Поговорим теперь о главном.

### **«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

### **«Гром»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения  
Перед нами луг широкий,  
А над нами лес высокий.  
А над нами сосны, ели  
Головами зашумели.  
Грянул гром,  
Побежали быстро в дом.

### **«Листики»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидели,  
Ветер дунул — полетели,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели.

### **«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.

### **«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! *(закрывают другой глаз).*

*Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.*

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.

### **«Зайцы бегали в лесу»**

Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*

Повстречали там лису *(повилять «хвостиком»)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*

Убежали под кусток. *(присесть)*

### **«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)*

### **«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела *(присесть, округлить руки – изобразить корзину)*

Скучала, наверно, все лето она *(наклоны головы, вправо-влево)*

Вот осень пришла и листва пожелтела, *(встать, изобразить ветви деревьев)*



Настала пора собирать урожай. *(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)*

Корзинка довольна *(руки округлить перед собой, кивать головой)*

Она удивилась *(развести руки)*

Что так много фруктов в саду уродилось! *(подняться на носочки, показать руками большой круг)*

### **«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! *(приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два! *(поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! *(имитация растирания полотенцем)*

### **«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)*

### **«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)*

### **«Репка»**

Вот мы репку посадили *(наклониться)*

И водой ее полили *(имитация движения)*

А теперь ее потянем *(имитация движения)*

И из репы кашу сварим *(имитация еды)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие! *(показать «силу»)*

### **«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины *(имитация движения со звуком ш-ш-ш)*

В бензобак нальем бензин *(имитация движения)*

И поедem в магазин *(«поездить» по комнате)*

### **«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (*погулять по комнате*)

Собираем, собираем в садике цветочки (*наклоны с продвижением вперед*)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (*потянуться – «показать букет»*)

### **«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*)

### **«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 пойдём (*шаги на месте*)

### **«В поле я гуляю»**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (*ходьба на месте с высоким подниманием колена*)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (*наклониться, сделать несколько вдохов носом*)

Рвать не буду я цветы (*выпрямиться повороты головы вправо – влево*)

Много будет красоты (*развести руки*)

### **«Поднимает кукла руки»**

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! (*поднимать и опускать руки вверх*)

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (*повороты вокруг себя*)

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (*наклоны вперед*)

### **«Я гуляю по дорожке»**

Я гуляю по дорожке (*шаги на месте*)

А кузнечик скачет рядом (*подскоки на месте*)

Наклонюсь, возьму в ладошки (*наклониться «взять кузнечика»*)

Здесь скакать ему не надо (*погрозить пальчиком*)

Пусть сидит он лучше в травке (*шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»*)

Там с ним будет все в порядке (*наклониться «отпустить кузнечика»*)

## «Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)

Села, посидела и нектар поела (*присесть, покачать головой вниз — вверх*)

Два своих больших крыла опустила, подняла (*встать опустить и поднять выпрямленные руки*)

Полетела дальше, чтобы мир был краше (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)

## «Птички»

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (*машем руками, как крылышками*)

Буйный ветер налетел, (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (*приседаем на корточки, закрываем голову руками*)

Там уютно и тепло.

## «Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (*Идти вразвалочку*)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. (*«доставать» мёд рукой*)

Облизывает лапу сладёна косолапый, (*имитация движения*)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. (*«отмахиваться» от пчёл*)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (*слегка пощипать себя за нос и щёки*)

## «Раз – два»

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

## «Клен»

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен. *(Руки подняты вверх, движения по тексту)*

## «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.     *Дети имитируют игру с погремушками.*

## «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)*

### **«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 правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — левой ногою.

Снова — правой ногою,

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

### **«А сейчас мы с вами, дети»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)*

## «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 положить за голову.*  
Как пружинки мы присели    *Присесть.*  
И тихонько разом сели.        *Выпрямится и сесть.*

## «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.*

## «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.)*

### **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

### **«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.

### **«Мишка»**

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три.