

Картотека физкультминуток во второй группе 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
- Папа был большой-большой. Вперевалочку.
- Мама с ним поменьше ростом, Поднять руки над головой,
- А сынок — малютка просто. Потянуть вверх.
- Очень маленький он был Руки на уровне груди.
- С погремушками ходил. Присесть.
- Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь Присев, качаться по-медвежьи.
- Встать, руки перед грудью
- сжаты в кулаки.

« 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,
- На носочках подтянись,
- Лапки ставим на бочок,
- На носочках скок-поскок.
- А затем вприсядку,
- Чтоб не мерзли лапки.

*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!

Прыжки на месте.

- Наклонился правый бок.
- Раз, два, три.
- Наклонился левый бок.
- Раз, два, три.
- А сейчас поднимем ручки
- И дотянемся до тучки.
- Сядем на дорожку,
- Разомнем мы ножки.

Наклоны туловища влево-вправо.

Руки вверх.

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.

Движения по тексту.

- Ох, устали. Вытрем лоб.

•
•
•

«Птички невелички»

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| • Лапка, раз! | <i>Выдвигают вперед одну ногу.</i> |
| • Лапка, два! | <i>Выдвигают другую ногу.</i> |
| • Скок-скок-скок! | <i>Скачут на обеих ногах.</i> |
| • Крылышко, раз! | <i>Одну руку в сторону.</i> |
| • Крылышко, два! | <i>Другую руку в сторону.</i> |
| • Хлоп, хлоп, хлоп! | <i>Хлопают крыльями</i> |
| • Глазик, раз! | <i>Закрывают один глаз.</i> |
| • Глазик, два! | <i>Закрывают другой глаз.</i> |

Открыли глазки и бегают,

Машут крылышками.

«Мы – шофёры»

- | | |
|--|---|
| • Едем – едем на машине, | <i>Руками крутим руль</i> |
| • Нажимаем на педаль. | <i>Ногу сгибаем и разгибаем</i> |
| • Газ включаем выключаем | <i>Движения рукой вперед- назад.</i> |
| • Смотрим пристально мы вдаль. | <i>Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.</i> |
| • Дворики смывают капли
<i>движения</i> | <i>Руки согнуты в локтях</i> |
| • | <i>влево- вправо.</i> |
| • вправо-влево – чистота! | |
| • Ветер волосы взъерошил. | <i>Взъерошить волосы.</i> |
| • Мы шофёры – хоть куда! | <i>Выставляем большой палец.</i> |

«Маленький – большой»

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • | |
| • Сначала буду маленьким, | <i>Присесть.</i> |
| • К коленочкам прижмусь. | <i>Обнять колени руками.</i> |
| • Потом я вырасту большим, | <i>Встать.</i> |
| • До неба дотянусь. | <i>Поднять руки вверх.</i> |
| • | <i>Встать на носочки.</i> |

«Лягушки»

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| • На болоте две лягушки | <i>Руки согнуты в локтях и</i> |
| • | <i>подняты</i> |
| <i>вверх.</i> | |
| • Две зелёные подружки | <i>Наклоны влево, вправо.</i> |
| • Утром рано умывались, | <i>Показывают, как умываются.</i> |
| • Полотенцем вытирались. | <i>Показывают, как вытираются.</i> |
| • Ножками топали, | <i>Топают ногами .</i> |
| • Ручками хлопали. | <i>Хлопают руками</i> |

