Картотека физкультминуток

первой младшей

группы №7 «Росток»



Воспитатель: Старова Н.А.

**«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.*

Р азомнем 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

И петух 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.