

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №26 «Антошка»

Картотека физкультминуток для детей раннего
возраста группы «Аистенок» 1-2 года

Составила воспитатель:

Королева Н.А.

2020 г

г.Бор

« Идём гулять »

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

« По ровненькой дорожке »

По ровненькой дорожке,	<i>Дети идут шагом,</i>
По ровненькой дорожке	
Шагают наши ножки,	
Раз-два, раз-два,	
По камешкам, по камешкам,	<i>Прыгают на двух ногах</i>
По камешкам, по камешкам...	
В яму - бух.	<i>Приседают.</i>

« Три медведя »

Три медведя шли домой.	<i>Дети шагают на месте</i>
	<i>Вперевалочку.</i>
Папа был большой-большой.	<i>Поднять руки над головой,</i>
	<i>Потянуть вверх.</i>
Мама с ним поменьше ростом,	<i>Руки на уровне груди.</i>
А сынок — малютка просто.	<i>Присесть.</i>
Очень маленький он был	<i>Присев, качаться по-медвежьи.</i>
С погремушками ходил.	<i>Встать, руки перед грудью</i>
	<i>сжаты в кулаки.</i>

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

« Раз-два... »

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

*Дети поднимают руки вверх.
Встают на носочки.
Тянут руки вверх,
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

Выпрямится.

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

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.

Прыжки на месте.
Наклоны туловища влево-вправо.

А сейчас поднимем ручки
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку,
Разомнем мы ножки.

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.

Движения по тексту.

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!	<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>
	<i>Открыли глазки и бегают,</i>
	<i>Машут крылышками/</i>

«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>Руки согнуты в локтях движения</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>

Встать на носочки.

« Лягушки»

На болоте две лягушки

*Руки согнуты в локтях и
подняты вверх.*

Две зелёные подружки
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.

*Наклоны влево, вправо.
Показывают, как умываются.
Показывают, как вытираются.
Топают ногами .
Хлопают руками.*

Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались .
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзья большой привет!

*Руки на пояс, наклоны.

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 косоного зайку.

Показывают руками уши

Ускакал от нас зайчишка .

Прыжки с продвижением вперёд.

Мишка ел в кустах малину

Движения медведя

И отдал нам половину.

Дятел стучал тук да тук.
Раздавался громкий стук.

*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 щеку.*

«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.

*Пожимают плечиками.
Потягиваются.
«Лакают молочко» из ладошки.
Машут рукой, как хвостиком.
Умываются.*

« Как у наших у ребят»

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ- топ, топ-топ-топ.
А устали 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.

«Теремок»

Стоит в поле теремок.
Кто в тереме живёт?
Дверка открывается -
Кто там появляется?
Ш-ш-бам!
Попрыгунчик там!

«Котик»

Как у котика усы
Удивительной красы.
Глаза смелые,
Зубки белые.
Выйдет котя в огород -
Всполошится весь народ.
И петух и курица
С деревенской улицы
Станут котю в гости звать,
Станут котю угощать.

«Мышки »

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час
Раз-два-три-четыре-
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон -
Убежали мышки вон.

*Садятся на корточки накрывают голову
Руками в виде крыши.
Медленно разводят руки над головой,
Как бы раскрывают крышу.
Подпрыгивают вытянув руки вверх.*

Дети показывают пальчиками

Показывают на глаза.

Показывают на зубы.

Шагают.

Машут руками.

Подставляют к носу руку клювиком.

Разводят руками.

Машут к себе руками,

Делают вид будто едят.

Дети шагают на месте.

Хлопают в ладоши.

Делают вид будто дёргают за гири.

Громко топая ногами.

Разбегаются по комнате.

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Загибают пальчики, начиная с большого.</i>
Мы во двор пошли гулять.	<i>Идут, высоко поднимая колени.</i>
Бабу снежную слепили,	<i>«Лепят снежок» двумя ладошками.</i>

Птичек крошками кормили,	<i>«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.</i>
С горки мы потом катались,	<i>Приседают, руки на поясе.</i>
А еще в снегу валялись.	<i>Наклоны туловища влево - вправо.</i>
Все в снегу домой пришли,	<i>Отряхивают ладони.</i>
Съели суп и спать пошли.	<i>Едят ложкой»; руки – под щеку.</i>
	Кормушка