

Тематическая картотека физкультминуток

1-я младшая группа

Сентябрь.

1 - 2 неделя. Тема: «Я и детский сад»

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - *(педагог прячет куклу за спину)*

Спрячем куклу Машу - *(все хлопают в ладоши)*

Таня к кукле подойдет - *(называют девочку по имени)*

Таня куколку возьмет - *(девочка идет и берет куклу)*

С куклой нашей Танечка попляшет - *(пляшет в кругу)*

Хлопнем все в ладошки - *(все хлопают и говорят)*

Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - *(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомились - *(Встряхивание кистями рук)*

Пусть немножко отдохнут - *(Поглаживание каждого)*

И опять лепить начнут - *(пальчика по очереди)*

Дружно руки разведем - *(Развели руки в стороны)*

И опять лепить начнем - *(Хлопаем в ладоши)*

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - *(шагают, высоко поднимая ноги)*

И в лесу грибы нашли – *(размеренно приседают)*

Наклонялись, собирали – *(наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.)*

По дороге растеряли – *(хватаются руками за голову и качают головой)*

3 - 4 неделя. Тема: «Краски осени»

Листочки

Мы листики осенние – *(Плавное покачивание руками)*
На ветках мы сидим – *(вверху над головой)*
Дунул ветер – полетели – *(руки в стороны)*
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели – *(присели)*
Ветер снова набежал – *(плавное покачивание руками)*
И листочки все поднял – *(вверху над головой)*
Закружились, полетели – *(кружатся, руки в стороны)*
И на землю снова сели. – *(дети садятся по местам)*

Овощи

На огород мы побежим – *(Бегут по кругу)*
Что растёт там, поглядим.
Под листочками на грядке - *(наклоняют туловище вправо, влево)*
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польёт.
Тыква глянула хитро: *(наклоняют голову вправо-влево)*
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – *(встают на носки)*
Очень быстро подросла – *(поднимая руки вверх)*
Жаль, нельзя взлететь стреле – *(крепко держит лук в земле).*
Смотрит с грядки грустно-грустно – *(приседают)*
Белоснежная капуста:
Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Компот

Будем мы варить компот – *(маршировать на месте)*
Фруктов нужно много. Вот – *(показать руками – много)*
Будем яблоки крошить – *(имитировать, как крошат)*
Грушу будем мы рубить – *(рубят, отжимают, кладут)*
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – *(насыпают песок)*
Варим, варим мы компот – *(повернуться вокруг себя)*
Угостим честной народ – *(хлопать в ладоши)*

Грибы

Гриша шел - шел - шел – *(шагаем на месте)*

Белый гриб нашел. – *(хлопки в ладоши)*

Раз – грибок, – *(наклоны вперед)*

Два - грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок – *(шагаем на месте)*

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Октябрь.

1 – 2 неделя. Тема: «Краски осени»

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - *(хлопают в ладоши)*

Много мебели в квартире. - *(прыгают на месте)*

В шкаф повесим мы рубашку, - *(делают повороты вправо-влево)*

А в буфет поставим чашку. - *(поднимают руки вверх и потягиваются)*

Чтобы ножки отдохнули, - *(трясут каждой ногой)*

Посидим чуть-чуть на стуле. - *(приседают на корточки)*

Теленок

Бу-бу, я рогатый. – *(делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев)*

Бу-бу, я хвостатый. – *(делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину)*

Бу-бу, я ушастый. – *(делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову)*

Бу-бу, очень страшный. – *(сделав «рожки» на голове)*

Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю. – *(бодаются)*

Бычок

Маленький бычок, - *(присели, встали)*

Желтенький бочок, - *(наклоны в сторону)*

Ножками ступает, - *(топаем)*

Головой мотает. – *(Мотаем головой)*

Где же стадо? Му-у-у – *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*

Скучно одному-у-у-! – *(наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)*

3 - 4 неделя. Тема: «С чего начинается Родина?»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – *(хлопаем в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире? – *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(прыжки на месте)*

Всех могу пересчитать: - *(шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра, - *(хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка, - *(наклоны туловища влево-вправо)*

Мой сверчок, щегол и я – *(повороты туловища влево-вправо)*

Вот и вся моя семья. – *(хлопаем в ладоши)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - *(ноги на ширине плеч)*

Вправо, влево наклоняет: - *(руки за голову)*

Раз - наклон и два - наклон, - *(наклоны туловища)*

Зашумел листвою клен. – *(вправо и влево)*

Дружно по лесу гуляем

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)*

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – *(имитация движений)*

Листья в кучи собираем – *(наклониться, имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши – *(подскоки на месте)*

Веселились от души!

Ох, устали, - *(обтереть пот со лба)*

Отдохнем, - *(присесть)*

И домой скорей пойдем. – *(шаги на месте)*

Ноябрь

1 – 2 неделя. Тема: «С чего начинается Родина?»

Гномики-прачки

Жил-были в домике – *(идут по кругу)*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики,

Чики, Микки.

Раз, два, три, четыре, пять, - *(прыгают на месте)*

Стали гномики стирать: - *(наклонившись вперед)*

Токи – рубашки, - *(делают движение напоминающие стирку)*
Пики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки.
Микки умничка был, - *(идут по кругу)*
Всем водичку носил.

Сапожки

Вот они, сапожки. – *(стоят по кругу)*
Этот – с левой ножки. - *(выставляют вперед левую ногу)*
Тот – с правой ножки. - *(выставляют вперед правую ногу)*
Если дождичек пойдет, - *(прыгают на месте)*
Наденем калошки.

Обуваемся

Я умею обуваться, - *(топать ногами)*
Если только захочу, - *(руки перед грудью)*
Я и маленького братца - *(показывают "маленького братца")*
Обуваться научу.
Вот они, сапожки, - *(наклон вперед)*
Этот с правой ножки, - *(выставить правую ногу на пятку)*
Этот с левой ножки. - *(выставить правую ногу на пятку)*

3 – 4 неделя. Тема периода: «Мир вокруг нас»

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.)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, - *(сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли - *(подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.

Головою покачали - *(движения головой.)*

И все дружно вместе встали. - *(встали.)*

Пешеходы

Постовой стоит упрямый - *(ходьба на месте).*

Людям машет: Не ходи! - *(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Здесь машины едут прямо - *(руки перед собой)*

Пешеход, ты погоди! - *(руки в стороны)*

Посмотрите: улыбнулся - *(руки на пояс, улыбка)*

Приглашает нас идти - *(шагаем на месте)*

Вы, машины, не спешите - *(хлопки руками)*

Пешехода пропустите! - *(прыжки на месте)*

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой – *(движения. имитирующие поворот руля)*

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп, - *(руки вверх, хлопок над головой)*

Колесо спустилось: стоп. - *(руки через стороны вниз, присест)*

Декабрь.

1 – 2 неделя. Тема: «Моё здоровье»

«Закаляемся!»

Я утром закаляюсь, *(движения хлопанья по воде)*

Водичкой обливаюсь. *(движения набрасывания на себя воды)*

Пусть тельце будет красненьким, *(поглаживание рук)*

А ротик пусть зубастеньким. *(улыбка)*

Пусть ручки будут чистыми, *(имитация намыливания рук)*

А ножки будут быстрыми. *(бег на месте)*

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. *(шагать на месте)*

Ручки согревают, ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.

(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

Моя безопасность

Спички опасны, - *(дети грозят пальчиком)*

Их только тронь -

Сразу появиться – *(поднимают руки вверх, шевелят пальчиками)*

Яркий огонь!

Сначала маленький, - *(руки перед собой)*

А потом большой, большой! – *(руки вверх, шевелят пальчиками)*

Подул ветерок – *(дуют)*

И огонь погас. – *(опускают руки)*

3 – 4 неделя. Тема: «Белая сказка зимы»

Зимой

Как интересно нам зимой! *(показывают большим пальцем вверх)*

На санках едем мы гурьбой, *(имитируют катание на санках)*

Потом в снежки мы поиграем, *(имитируют лепку и бросание снежков)*

Все дружно лыжи одеваем, *(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)*

Потом все встали на коньки, *(изображают катание на коньках)*

Зимой веселые деньки! *(показывают большим пальцем вверх)*

Подарки Деда Мороза

Дед Мороз, Дед Мороз – *(пружиня ногами, выполняю повороты)*

Через дуб перерос. *(вправо – влево)*

Через дуб перерос, - *(протягивая вперед руки)*

Прикатил подарков воз: - *(рисуют в воздухе обеими руками большой круг)*

Морозы трескучие, - *(скрестив руки на груди, похлопывают ладонями)*

Снега сыпучие, - *(взмахивают кистями сверху вниз)*

Ветры завьюжные, - *(качают руками над головой)*

Метели дружные. – *(постепенно опускают руки вниз, вращая кистями)*

Январь.

1 - 2 неделя. Тема: «Интересный мир сказки»

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, - *(руки на поясе, наклоны туловища вперед)*

Радостно встречаем.

Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*

Песню запеваем.

И тебя в хоровод – *(приседания)*

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, - *(хлопки в ладоши)*

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей - *(прыжки на месте)*

Затанцуют ножки.

Снежинки

Закружились, завертелись – *(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей – *(поднять руки)*
Легкие пушинки. – *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга – *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду. – *(присесть, руки к полу)*
Заблестали, словно жемчуг, - *(встать, руки вперед)*
Все дивятся чуду. – *(развести руки в стороны)*

Наша елка

Наша елка велика, - *(делают круговые движения руками)*
Наша елка высока, - *(встают на носки, подняв руки вверх)*
Выше мамы, выше папы, - *(приседают, руки вперед, и встают на носки)*
Достает до потолка. – *(тянутся вверх)*
Будем весело плясать, - *(выставляют поочередно ноги на пятку, разводя руки в стороны и ставя их на пояс)*
Будем песни распевать
Чтобы елка захотела
В гости к нам прийти опять!

Мороз

Я мороза не боюсь
Я мороза не боюсь, - *(шагаем на месте.)*
С ним я крепко подружусь. - *(хлопаем в ладоши.)*
Подойдет ко мне мороз, - *(присели.)*
Тронет руку, тронет нос - *(показали руку, нос.)*
Значит, надо не зевать, - *(хлопаем в ладоши.)*
Прыгать, бегать и играть. - *(прыжки на месте.)*

3 - 4 неделя. Тема: «Зимушка – зима»

Зимняя игра

Посмотри, как блестит, - *(поднимают руки вверх и плавно качают кистями)*
Под ногами хрустит - *(топают ногами)*
Беленький снежок, - *(постепенно опускаются на корточки, показывая)*
Легкий, как пушок. руками, как идет снег)
Одевайся живей, - *(«Надевают» шапочку, шарфик)*
Побежим веселей – *(бегут на месте)*
Бегать и играть,
И снежки кидать. – *(«лепят и кидают снежок»)*

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки, - *(дети поднимают руки над головой)*
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками - *(хватательные движения, словно ловят снежинки)*
И покажем дома маме
А вокруг лежат сугробы, - *(потягивания — руки в стороны)*
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы, - *(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)*
Поднимаем выше ноги.
Вон лисица в поле скачет, - *(прыжки на месте)*
Словно мягкий рыжий мячик.
Ну, а мы идём, идём – *(ходьба на месте)*
И к себе приходим в дом. – *(дети садятся)*

Февраль

1 – 2 неделя. Тема: «В мире искусства»

Матрешки

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)*

Ванька-встанька

Ванька-встанька, - *(прыжки на месте)*
Приседай-ка. – *(приседания)*
Непослушный ты какой! – *(хлопки в ладоши)*
Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, - *(поднимать и опускать руки вверх-вниз, вверх-вниз!*
Вверх)
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! – *(наклоны вперед)*

Обезьянки

Рано утром на полянке – *(хлопаем в ладоши)*
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ! – *(топают ногами)*
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх! – *(встаем на носочки и тянемся вверх)*
Кто поднимет выше всех? – *(тянемся вверх)*

3 – 4 неделя. Тема: «Я в мире человек. Профессии»

Самолеты

Самолёты загудели, - *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*
Самолёты полетели. - *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*
На полянку тихо сели, - *(присесть, руки к коленям)*
Да и снова полетели. - *(руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")*

Автобус

Мы в автобус дружно сели - *(приседают на корточки)*
И в окошко посмотрели - *(делают повороты головой вправо, влево)*
Наш шофер педаль нажал - *(одной ногой нажимают на воображаемую педаль)*
И автобус побежал - *(бегут по кругу, в руках «руль»)*

Теплоход

От зеленого причала - *(дети встали)*
Оттолкнулся теплоход.
Он шагнул назад сначала - *(шаг вперёд. раз, два)*
И поплыл, поплыл по речке - *(волнообразное движение руками)*
Набирая полный ход - *(ходьба на месте)*

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – *(бегут по кругу, крутят воображаемый руль)*
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.
Нажимаю на педаль, – *(останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)*
И машина мчится в даль. – *(бегут по кругу)*

Строители

Гномы строят новый дом
Динь-дон, дин-дон, - *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*
Гномы строят новый дом, - *(стучим кулаком об кулак)*
Красят стены, крышу, пол, - *(руками "красим" сбоку, вверху, внизу)*
Прибирают всё кругом. – *(метём метлой)*
Мы к ним в гости придём - *(шаги на месте)*
И подарки принесём. - *(руки вперёд, ладонями вверх)*

На параде

Как солдаты на параде, - *(ходьба на месте)*
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, правой — раз,
Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки — *(хлопки руками)*
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки — *(прыжки на месте)*
Громче и быстрее!

Космонавт

В небе ясном солнце светит, - *(потягивания — руки вверх)*
Космонавт летит в ракете.
А внизу леса, поля — *(низкий наклон вперёд)*
Расстиляется земля. — *(руки разводятся в стороны)*

Март.

1 – 2 неделя. Тема: 1. «Маму я свою люблю»

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем: - *(наклоны вперёд, движение руками, имитирующие полоскание)*
Сами в тазике стираем
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко — *(потягивания — руки в стороны)*
Для одежды три верёвки.
Светит солнышко-ромашка, - *(потягивания — руки вверх)*
Скоро высохнут рубашки.

Наши алые цветки

Наши алые цветки — *(плавно поднимаем руки вверх)*
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, - *(качание руками влево-вправо)*
Лепестки колышет.
Наши алые цветки - *(присели, спрятались)*
Закрывают лепестки,
Головой качают, - *(движения головой влево-вправо)*
Тихо засыпают.

3 - 4 неделя. Тема: «Быть здоровыми хотим», «Воспитанные малыши»

Пришла Весна

Улыбаются все люди — *(дети поднимают руки над головой)*
Весна, весна, весна — *(ритмично хлопают в ладоши)*
Она везде, она повсюду
Красна, красна, красна. - *(делают ритмичные повороты туловища)*
По лугу, лесу и полянке

Идет, идет, идет. – *(ритмично шагают на месте)*
На солнышке скорей погреться – *(взмахивают обеими руками к себе)*
Зовет, зовет, зовет.

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги
Огляделся на пороге. - *(повороты влево и вправо)*
Потянулся он со сна: - *(потягивания — руки вверх)*
К нам опять пришла весна.
Головой медведь крутил. - *(вращения головой)*
Наклонился взад-вперёд, - *(наклоны вперёд-назад)*
Вот он по лесу идёт. - *(ходьба на месте)*
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся)
И на брёвнышке уселся. - *(дети садятся)*

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы - *(потягивания — руки в стороны)*
Небывалой красоты.
К солнцу тянутся цветы. – *(потягивания — руки вверх)*
С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда, - *(дети машут руками изображая ветер)*
Только это не беда.
Наклоняются цветочки, -*(наклоны)*
Опускают лепесточки.
А потом опять встают. – *(принять положение правильной осанки)*

Апрель.

1 - 2 неделя. Тема: «Весна шагает по земле»

Птички

Маленькие птички, - *(машем руками, как крылышками)*
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.
Буйный ветер налетел, - *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в стороны)*
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло, - *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там уютно и тепло.

Птички

Птички в гнздышке сидят – *(дети садятся на корточки)*
И по сторонам глядят. – *(поворачивают голову в сторону)*
Погулять они хотят – *(разлетаются машут руками)*
И тихонько все летят.
И обратно возвратились.

Ворона

Вот под елочкой зеленой - *(прыжки на двух ногах)*
Скачут весело вороны, - *(руки вдоль туловища ладони в стороны)*
Целый день они летали
И добычу добывали. – *(присесть, имитация добывания корма)*
Только к ночи умолкают - *(прыжки на двух ногах, руки в стороны)*
И все вместе засыпают. – *(присесть, имитация сна)*

Ласточки

Ласточки летели, - *(бегут по кругу, машут руками)*
Все люди глядели. – *(изображая полет птиц)*
Ласточки садились, - *(приседают, руки заводят за спину)*
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели. - *(бегут по круг, машут руками)*
Полетели, полетели,
Песенки запели.

3 - 4 неделя. Тема: «Земля наш общий дом»

Зарядка

Солнце глянуло в кровать,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире 10 раз.

Зарядка

Каждый день мы по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, Руки поднимать,
Присесть и встать,
Прыгать и скакать

Глазки

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Карлсон

Карлсон всех зовет на крышу.
На носки всем срочно встать.
Выше, выше... Опуститесь,
Поклонитесь, улыбнитесь,
А теперь, прошу, садитесь.
Все движения разминки.
Повторяем без запинки!

Буратино

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся, Два — нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Май

1 – 2 неделя. Тема периода: «Мы любим трудиться»

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, - *(шаги на месте)*
А кузнечик скачет рядом. – *(прыжки 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, - *(медленный бег на носочках)*
Над цветком порхала. – *(руки делают взмахи вверх-вниз)*
Села, посидела – *(присесть, покачать головой)*
И нектар поела. – *(вниз – вверх)*
Два своих больших крыла
Опустила, подняла. – *(встать опустить и поднять руки)*
Полетела дальше, - *(медленный бег на носочках)*
Чтобы мир был краше. – *(руки делают взмахи вверх – вниз)*

3 - 4 неделя. Тема периода: «Человек и мир природы»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, - *(скачут по кругу)*

Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться, - *(плывут)*

Будем прыгать и кататься. – *(прыгают)*

Будем бегать, загорать – *(бегают по группе)*

И цветочки собирать. – *(наклоняются)*

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам – *(шагаем на месте)*

Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек. – *(прыжки на месте)*

Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град, - *(присели, хлопки в ладоши)*

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже – *(шагаем на месте)*

Ловит рыбу нам на ужин.

Боровик

По дорожке шли, - *(маршировать)*

Боровик нашли. – *(наклониться)*

Боровик боровой - *(руки над головой в "замке").*

В мох укрылся с головой,

Мы его пройти могли – *(ходьба на месте)*

Хорошо, что тихо шли.

Картотека физминуток для детей младшего дошкольного возраста

«Буратино»

Буратино потянулся.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

Раз — нагнулся, два — нагнулся. (наклоны влево и вправо)

Руки в стороны развел, (развести руки в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (вращения руками перед грудью)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(руки поднять вверх и потянуться на носочках)

«В лесу»

Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели,

Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку,

Опять пошли.

«Три мишки»

Старший мишенька шагает: топ — топ.

Ноги мишка поднимает: топ — топ. (топать ногами)

Средний мишка догоняет: хлоп — хлоп.

И в ладоши ударяет: хлоп — хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)

Младший мишка — торопыжка:

шлеп — шлеп — шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

шлеп — шлеп — шлеп. (ударять ладонями по коленям)

«Закаляемся!»

Я утром закаляюсь,

(движения хлопанья по воде)

Водичкой обливаюсь.

(движения набрасывания на себя воды)

Пусть тельце будет красненьким,

(поглаживание рук)

А ротик пусть зубастеньким.

(улыбка)
Пусть ручки будут чистыми,
(имитация намыливания рук)
А ножки будут быстрыми.
(бег на месте)

«Овощи»
В огород пойдем,
(маршировать на месте)
Урожай соберем.
(идти по кругу, взявшись за руки)
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
(имитировать, как срезают, таскают, копают)
Круглый, сочный, очень вкусный.
(показать руками)
Щавеля нарвем немножко
(«рвут»)
И вернемся по дорожке.
(идти по кругу, взявшись за руки)

«Боровик»
По дорожке шли,
(маршировать)
Боровик нашли.
(наклониться)
Боровик боровой
В мох укрылся с головой,
(руки над головой в «замке»)
Мы его пройти могли —
Хорошо, что тихо шли.
(ходьба на месте)
Ветер дует нам в лицо. (машут руками на лицо)
Закачалось деревцо. (качаются из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише. (приседая, машут руками вверх- вниз)
Деревцо всё выше, выше. (тянутся вверх)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки — балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайчика скакать.

Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
Два — грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок.

«Листопад»

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
(взмахи руками)
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.
(повороты вокруг себя)

«Снегопад»

Белый снег, пушистый.
Взмахи руками.
В воздухе кружится
(повороты вокруг себя)
И на землю тихо
Падает, ложится.
(опуститься на корточки)

«Фрукты»

Будем мы варить компот.
(маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот.
(показать руками — «много»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот,
(повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ.
(хлопать в ладоши)

«Птички»

Птички прыгают, летают.
(машут руками и подпрыгивают)
Птички крошки собирают.
(«Клюют»)

Перышки почистили.
Клювики почистили.
(погладить руки, носики)
Птички летают, поют,
(машут руками)
Зернышки клюют.
(«Клюют»)

«Прогулка»
На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.
(шагать на месте)
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(потирать рукой об руку, топать, приплясывать)

«Посуда»
Вот большой стеклянный чайник,
(«надуть» живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
(приседать, одна рука на поясе)
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни — разобьются.
(кружиться, рисуя руками круг)
Вот серебряные ложки,
(потянуться, руки сомкнуть над головой)
Вот пластмассовый поднос —
Он посуду нам принес.
(сделать большой круг)

У оленя дом большой.
Не пройти дом стороной.
Заяц по лесу бежит,
В дверь к оленю постучит.
Тук, тук — дверь открой.
Там в лесу охотник злой.
Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне скорей давай.
Медвежата в чаше жили.

Нежно, радостно дружили.
Вот так, вот так
Медвежата те дружили.
Мишки фрукты собирали.
Дружно яблоньку качали,
Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.
А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.

«Зайка»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так.
Надо лапочки погреть.
Надоело зайке спать,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так,
Надо зайке поскакать.

«Пчелы»

Пчелы в ульях сидят
И в окошко глядят.
Порезвиться захотели,
Друг за другом полетели.

«К сказке Б. Гримм «Бременские музыканты»

Мы играем на гитаре
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы играем на баяне
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы хлопаем руками,
Мы топаем ногами,
Глазками моргали,
После отдыхали.

«Огород»

Мы лопатки взяли, землю раскопали.
Ее мы удобряли, все вместе разрыхляли.
Грабли в руки взяли, грядки разровняли.
Семена сажали, из лейки поливали.
Мы мотыгу взяли и сорняки убрали
Все под солнышком растет
Вырос, вырос огород.

«Замри»

Мы топаем ногами, (топают)
Мы хлопаем руками, (хлопают)
Качаем головой, (качают головой)
Мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз)
Мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом, (покружиться на месте)
Раз, два, три, (три хлопка)
Любая фигура замри!

«Зимой»

Как интересно нам зимой!
(показывают большим пальцем вверх)
На санках едем мы гурьбой,
(имитируют катание на санках)
Потом в снежки мы поиграем,
(имитируют лепку и бросание снежков)
Все дружно лыжи одеваем,
(«одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)
Потом все встали на коньки,
(изображают катание на коньках)
Зимой веселые деньки!
(показывают большим пальцем вверх)

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)
Мы капусту мнем-мнем,
(«мнут капусту»)
Мы капусту солим-солим,
(«берут» щепотку соли и «солят»)
Мы капусту жмем-жмем,
(сгибания и разгибания кистей рук)

«Теремок»

Стоит в поле теремок,
(ладони обеих рук соединены под углом)
На двери висит замок,
(пальцы сжаты в замок)
Открывает его волк –
Дерг-дерг, дерг-дерг.
(руки, сжатые в замок, движутся вперед — назад, влево — вправо)
Пришел Петя-петушок
И ключом открыл замок,
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

«Часы»

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так.
Тик-так, тик-так.
(наклоны головы к плечам)
Смотри скорей, который час.
Тик-так, тик-так.
(раскачивания туловища)
Налево — раз, направо — раз,
Тик-так, тик-так.
(наклоны туловища влево — вправо)
Мы тоже можем так.

«Три медведя»

Три медведя шли домой:
(дети идут как медведи)
Папа был большой-большой,
(поднимают руки вверх)
Мама с ним — поменьше ростом,
(руки на уровне груди, вытянуты вперед)
А сыночек просто крошка,
(салятся на корточки)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил,
(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова:
динь-динь-динь)

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
(энергичные движения плечами)
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели,

Травушку покушали,
Тишину послушали,
(приседания)
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
(прыжки на месте)
Мы ручками похлопаем –
Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем –
Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор –
Ж- ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж ...
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит-
У-у-у, у-у-у...
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)
Полетели...
(обычно сделаем пару кругов по комнате)

«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 мамою-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”)

«Сова»

В лесу темно,
Все спят давно.
Одна сова не спит,

На суку сидит
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг, как полетит.
Летит, летит, кричит, кричит,
Совушка — сова,
Большая голова.

«Зайчики»

Мы, как серые зайчата,
Прискакали на лужок.
Прыг — скок, прыг — скок.
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке,
Прыг — скок, прыг — скок.

«Лесные жители»

Лисичка рыжая шагает,
Хвостом дорогу замечает.
По снегу петляет заяка,
Вправо – скок и влево – скок.
Ты его, лиса, поймай-ка,
Убежит он со всех ног.
По сугробам мчится волк
Серый волк, зубами щёлк.
Вперевалку ходит мишка,
Косолапый наш топтыжка.
Белка скачет, белка скачет,
Словно серый мягкий мячик.

«За грибами»

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
(дети идут в хороводе)
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
(скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)
Лисичка бежала,
Лисички собирала.
(бегут по кругу, собирают воображаемые грибы)
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
(скачут стоя, срывая

воображаемые грибы)
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.
(идут вразвалку,
затем топают правой ногой)

«Котята»
Пушистые комочки
Умыли лапкой щечки,
Умыли лапкой носик,
Умыли лапкой глазки –
Правый глазик, левый глазик.
Умыли лапкой ушки –
Правое ушко, левое ушко.
А ушки у котят, как домики стоят.

«Котик»
Вот какой коташка,
(крадутся по кругу друг за другом на носочках)
Круглая мордашка,
(останавливаются, показывают обеими руками мордашку)
И на каждой лапке
Коготки-царапки.
(ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку)
Все ему игрушки —
Кубик и катушки.
(прыгают на носочках-держат руки на поясе)
Котик, точно мячик,
По квартире скачет.
(выполняя поскоки, двигаются по кругу друг за другом)

«Звериная зарядка»
Раз – присядка, два – прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
Любят долго потянуться
Обязательно зевнуть
Ну и хвостиком вильнуть
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть
Ну, а мишка косолапый
Широко расставив лапы
То одну, то обе вместе
Долго топчется на месте
А кому зарядки мало –

Начинает все сначала.

«Бабочка»

Видишь, бабочка летает,
(Машем руками-крылышками)
На лугу цветы считает.
(Считаем пальчиком)
— Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопки в ладоши)
Ох, считать не сосчитать!
(Прыжки на месте)
Задень, за два и за месяц...
(Шагаем на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
(Машем руками-крылышками)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком)

«Колобок»

Колобок, колобок,
Колобок — румяный бок
(идут в полуприседе, поставив руки на пояс)
По дорожке покатился
И назад не воротился.
(бегут на носочках, держа руки на поясе)
Встретил мишку, волка, зайку,
(встав лицом в круг, изображают медведя, волка, зайца)
Всем играл на балалайке.
(изображают игру на балалайке)
У лисы спел на носу, —
(пляшут вприсядку)
Больше нет его в лесу.
(разводят руками)

«Строим дом»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем строить и играть.
(дети выполняют прыжки на месте)
Дом большой, высокий строим.
(встают на носочки и тянутся руками вверх)
Окна ставим, крышу кроем.
(показать руками окно, крышу — сомкнуть руки над головой)
Вот какой красивый дом!

(указательным жестом вытягивают руки вперед)

Будет жить в нем старый гном.

(приседают)

«Это Я»

Это глазки. Вот. Вот.

(дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз)

Это ушки. Вот. Вот.

(берутся сначала за левое ухо, потом — за правое)

Это нос. Это рот.

(левой рукой показывают на нос, правой — на рот)

Там спинка. Тут живот.

(левую ладонь кладут на спину, правую