**КАРТОТЕКА**

**физминуток**

**для детей младшего**

**дошкольного**

**возраста**



**А в лесу растёт черника**

**А в лесу растёт черника,**

**Земляника, голубика**

*(наклоны вперёд)*

**Чтобы ягоду сорвать,**

**Надо ниже приседать**

***(приседания)***

**Нагулялся я в лесу.**

**Корзинку с ягодой несу.**

***(ходьба на месте)***

**Аист**

**-Аист, аист длинноногий,**

**Покажи домой дорогу.**

*(аист отвечает)*

**- Топай правою ногою,**

**Топай левою ногою,**

**Снова-правою ногою,**

**Снова-левою ногою.**

**После-правою ногою,**

**После-левою ногою.**

**И тогда придёшь домой.**

**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 получаем.**

*(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, в стороны)*

**И на место вновь вернулись.**

**Бабочка**

**Спал цветок**

*(дети сидят на корточках,*

*голова прижата к коленям)*

**и вдруг проснулся**

*(встать на ноги)*

**Больше спать не захотел**

*(повороты вправо, влево)*

**Шевельнулся, потянулся**

*(руки вверх, потянуться)*

**Взвился вверх и полетел.**

*(руки в стороны,*

*движения руками вверх, вниз)*

**Солнце утром лишь проснётся**

**Бабочка кружит и вьётся**

*(покружиться)*

**Вот под ёлочкой…**

**Вот под ёлочкой зелёной**

*(встали)*

**Скачут весело вороны:**

**(***прыгают)*

**Кар-кар-кар**

*(хлопки над головой)*

**Целый день они кричали**

*(повороты туловища влево - вправо)*

**Спать ребятам не давали**

*(наклоны туловища влево - вправо)*

**Кар-кар-кар**

*(хлопки над головой в ладоши)*

**Только к ночи умолкают**

*(махи руками как крыльями)*

**И все вместе засыпают**

*(садятся на корточки, руки под щёку)*

**Видишь, бабочка летает…**

**Видишь, бабочка летает,**

*(машем руками)*

**На лугу цветы считает.**

*(считаем пальчики)*

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Ох, считать, не сосчитать.**

*(прыжки на месте)*

**Головою три кивка**

**Раз - подняться, потянуться**

*(потянулись)*

**Два – согнуться, разогнуться,**

*(прогнуть спину, руки на пояс)*

**Три - в ладоши три хлопка,**

**На четыре – руки шире**

*(руки в стороны)*

**Пять – руками помахать**

*(махи руками)*

**Шесть – на место тихо сесть.**

**Дети утром рано встали…**

**Дети утром рано встали,**

**За грибами в лес пошли**

*(ходьба на месте)*

**Приседали, приседали,**

**Белый гриб в траве нашли.**

*(приседания)*

**На пеньке растут опята,**

**Наклонитесь к ним, ребята,**

**Наклоняйся, раз – два – три,**

**И в лукошко набери!**

*(наклоны)*

**Вон на дереве орех.**

**Кто подпрыгнет выше всех?**

*(прыжки)*

**Если хочешь дотянуться,**

**Надо сильно потянуться.**

*(потягивание – руки вверх)*

**Три часа в лесу бродили**

*(ходьба на месте)*

**Утомил всех долгий путь-**

**Сели дети отдохнуть.**

*(садятся на места)*

**Гриша шёл**

**Гриша - шёл-шёл-шёл,**

*(шагаем на месте)*

**Белый гриб нашёл.**

*(ладонь правой руки вертикально,*

**левая ладонь сверху - «шляпка» гриба)**

**Раз- грибок, два – грибок, три – грибок,**

**Положили в кузовок.**

*(наклоняются, «кладут грибы в кузовок)*

**Для начала мы с тобой**

**Для начала мы с тобой**

**Крутим только головой.**

**Поднимает руки вверх,**

**Плавно опускаем вниз.**

**Снова тянем их наверх.**

**Ну, дружочек, не ленись!**

*(повторяем движения по текст 2-3 раза)*

**Для начала мы с тобой…**

**Для начала мы с тобой**

**Крутим только головой.**

*(вращение головой)*

**Корпусом вращаем тоже.**

**Это мы, конечно, сможем.**

*(повороты вправо и влево)*

**А теперь мы приседаем.**

**Мы прекрасно понимаем –**

**Нужно ноги укреплять,**

**Один – два – три – четыре - пять**

*(приседания)*

**Напоследок потянулись**

**Вверх и в стороны. Прогнулись.**

*(потягивание вверх, в стороны)*

**От разминки раскраснелись**

**И на место снова сели.**

*(садятся на места)*

**Дождь**

**Дождь, дождь, дождь!**

*(указательным пальцем правой руки*

*стучат по левой ладошке)*

**Надо нам расходиться по домам!**

**(***шагаем на месте)*

**Гром, гром, гром! Как из пушек**

*(кулачком левой руки стучат*

*по правой ладошке)*

**Нынче праздник для лягушек**

*(прыжки на месте)*

**Град, град, град!**

*(хлопки в ладоши)*

**Все под крышами сидят.**

*(присесть, руки над головой)*

**Только мой братишка в луже**

**Ловит рыбу нам на ужин.**

*(шагаем на месте, качаем головой)*

**Долго, долго мы писали**

**Долго, долго мы писали**

*(руки сцеплены в замок,*

*круговые вращения руками)*

**Пусть немножко отдохнут**

*(поглаживание каждого пальчика)*

**И опять писать начнут.**

**Дружно руки разведём**

*(руки в стороны, потянуться)*

**И опять писать начнём.**

*(руки над головой, хлопки в ладоши)*

**Дует ветер**

**Дует ветер с высоты.**

**Гнутся травы и цветы.**

**Вправо-влево, вправо-влево**

**Клонятся цветы и травы.**

*(наклоны в сторону)*

**А теперь давайте вместе**

**Все попрыгаем на месте**

*(прыжки)*

**Выше! Веселей! Вот так.**

**Переходим все на шаг.**

*(ходьба на месте)*

**Вот и кончилась игра**

**Заниматься нам пора.**

**(садятся на место)**

**Ёжик**

**Ёжик топал по тропинке**

**И грибочек нёс на спинке.**

**Ёжик топал не спеша,**

**Тихо листьями шурша.**

*(ходьба на месте)*

**А на встречу скачет зайка,**

**Длинноухий попрыгайка.**

**В огороде чьём-то ловко**

**Раздобыл косой морковку.**

*(прыжки на месте)*

**Заинька**

**Один, два, три, четыре, пять,**

**Начал заинька скакать.**

**Прыгать заинька горазд,**

*(прыжки на месте)*

**Он подпрыгнул десять раз.**

*(загибают пальчики на руках - считают)*

**За дровами мы идём…**

**За дровами мы идём**

**И пилу с собой несём.**

*(ходьба)*

**Вместе пилим мы бревно,**

**Очень толстое оно.**

**Чтобы печку протопить,**

**Много надо напилить.**

*(имитируют движения)*

**Чтоб дрова полезли в печку,**

**Их разрубим на дощечки.**

*(имитируют движения - «колют дрова»)*

**А теперь их соберём**

**И в сарайчик отнесём.**

*(наклоны)*

**После тяжкого труда**

**Надо посидеть всегда.**

*(дети садятся)*

**Как приятно в речке плавать…**

**Как приятно в речке плавать!**

*(плавательные движения)*

**Берег слева, берег справа.**

*(повороты влево, вправо)*

**Речка лентой впереди.**

*(ладошки сложить вместе,*

*выполняют волнообразные движения)*

**Сверху мостик - погляди.**

*(потягивание – руки вверх)*

**Чтобы плыть ещё скорей,**

**Надо нам грести быстрей.**

**Мы работаем руками.**

**Кто угонится за нами?**

*(плавательные движения)*

**А теперь пора нам, братцы,**

**На песочке поваляться.**

**Мы из речки вылезаем**

*(ходьба на месте)*

**И на травке отдыхаем.**

*(присесть, наклонить голову к коленям)*

**Космонавт**

**В небе ясном солнце светит**

*(руки над головой, пальцы развести в стороны)*

**Космонавт летит в ракете**

*(потягивание – руки вверх)*

**А внизу леса, поля-**

*(наклон вперёд, руки в стороны)*

**Расстилается земля.**

**Кузнечики**

**Поднимайте плечики,**

***(поднимают плечи)***

**Прыгайте, кузнечики,**

**Прыг-скок, прыг-скок.**

*(прыжки на месте)*

**Сели, травку кушаем,**

**Тишину послушаем.**

(присесть на корточки)

**Тише, тише, высоко,**

**Прыгай на носках легко.**

*(прыжки на носочках)*

**Лепестки**

**Выросли в саду цветки**

*(руки вверх, соединить ладони)*

**Распустили лепестки**

*(руки в стороны)*

**Вдруг повеял ветерок,**

**Закружился лепесток.**

*(покружиться)*

**Ветерок их оторвёт**

**И на землю вновь вернёт.**

**Мой весёлый**

**звонкий мяч**

**Мой весёлый звонкий мяч,**

**Ты куда помчался вскачь?**

**Красный, жёлтый, голубой**

**Не угнаться за тобой.**

*(прыжки на месте,*

*бег по кругу)*

**Мы на лыжах в лес идём**

**Мы на лыжах в лес идём**

**Мы взбирается на холм.**

**Палки нам идти помогут**

**Будет нам легка дорога.**

*(дети машут руками,*

*словно работают лыжными палками)*

**Вдруг поднялся сильный ветер,**

**Он деревья крутит, вертит**

**И среди ветвей шумит.**

**Снег летит, летит, летит.**

*(вращение туловищем вправо, влево)*

**По опушке зайчик скачет,**

**Словно белый мягкий мячик.**

**Раз прыжок и два прыжок-**

**Вот и скрылся наш дружок!**

*(прыжки)*

**Хоть приятно здесь кататься,**

**Надо снова заниматься.**

**Мы ногами топ-топ**

**Мы ногами топ-топ,**

**Мы руками хлоп-хлоп!**

**Мы глазами миг-миг,**

**Мы плечами чик-чик.**

**Раз-сюда, два-туда,**

(повороты вправо-влево)

**Повернись вокруг себя.**

*(поворот)*

**Раз-присели, два-привстали,**

**Руки кверху все подняли.**

**Сели-встали, сели-встали,**

**И подскоки делать стали.**

*(прыжки)*

**Снова выстроились вряд,**

**Словно вышли на парад.**

*(ходьба на месте)*

**Раз-два, раз-два,**

**Заниматься нам пора.**

**На лугу**

**Мы по лугу прогулялись**

**И немножко отдохнём.**

*(ходьба на месте)*

**Встанем, глубоко вдохнём**

*(глубокий вдох носом,*

*плавный выдох через рот)*

**Руки в стороны, вперёд.**

**Чудеса у нас на свете:**

**Стали карликами дети**

*(присесть, обхватить колени)*

**А потом все дружно встали,**

**Великанами мы стали.**

**Дружно хлопаем,**

**Ногами топаем!**

**Хорошо мы погуляли**

**И нисколько не устали**

*(ходьба на месте)*

**Мороз**

**Я мороза не боюсь,**

*(руки крест-накрест,*

*потирают предплечья)*

**С ним я крепко подружусь.**

*(пожимают ладошки)*

**Тронет руку**

*(потирают одну руку)*

**Тронет нос**

*(потирают нос)*

**Значит надо не зевать,**

**Прыгать, бегать и играть.**

**Ветер**

**Ветер дует нам в лицо**

*(руки перед собой,помахать руками)*

**Закачалось деревцо**

*(руки вверх, наклоны вправо, влево)*

**Ветерок всё тише, тише**

*(присесть)*

**Деревца всё выше, выше**

(встать, руки вверх, потянуться)

**Как живёшь?**

**- Как живёшь?**

**- Вот так!**

*(руки вперёд, большой палец вверх,*

*остальные в кулак)*

**-Как плывёшь?**

**- Вот так!**

***(изобразить плывущего человека)***

**- Как бежишь?**

**- Вот так!** *(бег на месте)*

**- Вдаль глядишь?**

**- Вот так!**

*(приложить руку к глазам,*

*«вглядываясь» вдаль)*

**- Ждёшь обед?**

**-Вот так***! (погладить живот)*

**-Машешь вслед?**

**- Вот так!** *(помахать)*

**- А как спишь?**

**- Вот так!**

*(руки под щёку, закрыть глаза)*

**- А шалишь?**

**- Вот так!**

*(надуть щёки, хлопнуть*

*по ним кулачками)*

**Зарядка**

**Каждый день по утрам делаем зарядку**

*(руки в стороны, сгибание, разгибание рук)*

**Очень нравится нам делать по порядку:**

*(руки на поясе, повороты в стороны)*

**Весело шагать**

*(ходьба на месте)*

**Руки поднимать**

*(руки вверх)*

**Руки опускать**

*(руки вниз)*

**Приседать и вставать**

*(приседания 4-6 раз)*

**Прыгать и скакать**

*(прыжки)*

**Домашние птицы**

**Наши уточки с утра-**

**-Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!**

*(идут по кругу вперевалочку,*

*подражая походке уток)*

**наши гуси у пруда-**

**Га-га-га! Га-га-га!**

*(идут по кругу, вытянув шею вперёд,*

*отставив руки назад – «крылья»)*

**наши курочки в окно-**

**Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!**

*(останавливаются, встают лицом*

*в круг, бьют руками по бокам)*

**А как Петя-петушок раным-рано поутру**

**Нам споёт: Ку-ка-ре-ку!**

*(встать на носочки, руки в стороны,*

*шею вытянуть)*

**Как у нашей кошки**

**Как у нашей кошки на ногах сапожки**

*(пружинка, выставляют поочерёдно левую,*

*правую ногу)*

**Как у нашей свинки на ногах ботинки**

*(выставляют ногу вперёд на пятку*

*попеременно-правую, левую)*

**А у пса на лапках голубые тапки**

*(«топотушки» на месте)*

**А козлёнок маленький обувает валенки**

*(подскоки в движении по кругу)*

**Цветы**

*(сесть на корточки, обнять руками колени)*

**Наши нежные цветки распускают лепестка**

*(медленно встают, плавно поднимают*

*руки вверх)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет**

*(покачать руками)*

**Наши алые цветки закрывают лепестки**

*(ладони обеих рук соединяют, опускают вниз,*

*возвращаются в исходную позицию)*

**Мы похлопаем в ладоши**

**Мы похлопаем в ладоши**

**Дружно, веселее.**

**Наши ножки постучали**

**Дружно, веселее.**

**По коленочкам ударим**

**Тише, тише, тише.**

**Наши ручки поднимайтесь**

**Выше, выше, выше.**

**Наши ручки закружились,**

**Ниже опустились,**

**Завертелись, завертелись**

**И остановились.**

*(движения выполняются*

*в соответствии с текстом)*

**Мы устали, засиделись**

**Мы устали, засиделись,**

**Нам размяться захотелось.**

*(рывки руками)*

**То на стену посмотрели,**

**То в окошко поглядели.**

**Вправо, влево поворот,**

**А потом наоборот.**

*(повороты корпусом)*

**Приседанья начинаем,**

**Ноги до конца сгибаем.**

**Вверх и вниз, вверх и вниз,**

**Приседать не торопись!**

*(приседания)*

**И в последний раз присели,**

**А теперь на место сели.**

*(дети садятся)*

**Мы топаем ногами**

**Мы топаем ногами. Топ, топ, топ.**

**Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп.**

**Качаем головой.**

**Мы руки поднимаем,**

**Мы руки опускаем,**

**И бегаем кругом.**

*(движения выполняются*

*в соответствии с текстом)*

**Мы шагаем**

**Мы шагаем друг за другом**

**Лесом и зелёным лугом**

*(ходьба на месте)*

**Крылья пёстрые мелькают,**

**В поле бабочки летают.**

*(руки в стороны, помахать руками)*

**Один, два, три, четыре,**

**Полетели, закружились.**

*(покружиться)*

**На болоте**

**На болоте две подружки,**

**Две зелёные лягушки**

*(прыжки, руки на пояс)*

**Утром рано умывались,**

**Полотенцем растирались.**

*(растираем левую и правую руку)*

**Ножками топали, ручками хлопали,**

**Вправо, влево наклонялись**

**И обратно возвращались.**

***(наклоны вправо, влево)***

**Вот здоровья в чём секрет.**

**Всем друзьям физкультпривет.**

*(руки выпрямить вперёд,*

*большой палец вверх,*

*остальные в кулачок)*

**Вот так яблоко…**

**Вот так яблоко! Оно-**

**Соку сладкого полно.**

*(пальцы рук соединить вместе,*

*ладони округлые)*

**Руку протяните**

*(поднять правую руку вверх)*

**Яблоко сорвите**

*(левую руку вверх)*

**Стал ветер веточку качать**

*(наклоны вправо, влево)*

**Трудно яблоко достать.**

*(встать, руки на пояс)*

**Подпрыгну, руку протяну**

*(подпрыгнуть)*

**И быстро яблоко сорву!**

*(хлопок в ладоши над головой)*

**Вот так яблоко!**

**Оно – соку сладкого полно.**

*(пальцы рук соединить,*

*ладони округлые)*

**Листопад**

**Тучи в небе кружатся**

*(руки вверх, помахать руками)*

**Что ни шаг, то лужица.**

*(ходьба на месте с высоким*

*подниманием колена)*

**День осенний хмурится**

*(руки на пояс - повороты*

*вправо, влево)*

**листопад на улице.**

*(кружатся на месте,*

*руки в стороны)*

**По дороге стелется**

**Лёгкая метелица**

(лёгкий бег по кругу)

**Грибники**

**Выбирается ребёнок- «грибник»,**

**остальные дети- «грибы». Каждый**

**ребёнок находит себе место, «грибник»**

**внимательно смотрит и запоминает.**

**После этого «грибник» отворачивается, а**

**дети- «грибы» танцуют под музыку. Когда**

**музыка остановится, грибы встают на места,**

**а «грибник» проверяет, все ли встали**

**на свои места** *(играют 5-6 человек).*

**Серая лошадка**

**Цок-цок-цок-цок,**

*(ходьба на месте с высоким*

*подниманием колена)*

**я лошадка - серый бок.**

*(поглаживание по бокам).*

**Я копытцем постучу**

*(топанье правой ногой)*

**Если хочешь - прокачу**

*(лёгкий бег на месте)*

**Цок-цок-цок-цок,**

*(ходьба на месте с высоким*

*подниманием колена)*

**Я лошадка - серый бок!**

*(поглаживание по бокам)*

**Медведь**

**Медведь по лесу бродит.**

**От дуба к дубу ходит.**

*(ходьба вперевалочку)*

**Находит в дуплах мёд**

**И в рот себе кладёт**

*( артик. упражнение*

*«вкусное варенье»)*

**Облизывает лапу**

**Сластёна косолапый**

*(артик. упражнение*

*«котёнок лакает молоко»)*

**А пчёлы налетают,**

**Медведя прогоняют.**

*(плавное произнесение*

*звука з: ззззззз…)*

**А пчёлы жалят мишку:**

*(артик. упражнение*

*«вкусная конфета»)*

**Не ешь наш мёд, воришка!**

**(погрозить пальчиком).**

**Бредёт лесной дорогой**

**Медведь к себе в берлогу.**

*(ходьба «вперевалочку»)*

**Ложится, засыпает**

**И пчёлок вспоминает**

**(присесть, руки под щёку)**

**Как у наших у зверят**

**Как у наших у зверят**

**Лапки весело стучат:**

**Топ-топ-топ, топ-топ-топ.**

*(топают ногами)*

**А устали ножки,**

**хлопают ладошки:**

**Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.**

*(хлопают в ладоши)*

**А потом вприсядочку**

*(приседают)*

**Пляшут звери рядышком**

*(прыжки на месте)*

**А как пустятся бежать,**

**Никому их не догнать.**

*(бег на месте)*

**Цветок**

**Говорит цветку цветок:**

**«Поднимай-ка свой листок».**

*(дети поднимают руки вверх)*

**Выйди на дорожку,**

*(ходьба на месте)*

**Да притопни ножкой.**

*(топнуть правой ногой)*

**Да головкой покачай,**

**Утром солнышко встречай.**

*(наклоны головы вправо, влево)*

**Стебель наклони слегка-**

**Вот зарядка для цветка.**

*(наклоны вперёд)*

**А теперь росой умойся**

*(«умываются»)*

**Отряхнись и успокойся**

*(встряхивание кистями рук)*

**Гном**

**-Кто живёт под потолком?** *(руки в стороны)*

**-Гном.** *(руки- «колпачок» над головой)*

**-У него есть борода?**

**- Да!** *(кисти рук у подбородка)*

**-И манишка, и жилет?** *(руки в стороны)*

**-Нет***(руки - к груди)*

**- Как встаёт он по утрам?***(руки вверх)*

**- Сам.***(руки на пояс)*

**-Кто с ним утром кофе пьёт?**

***(руки в стороны)***

**- Кот** *(присесть, пальчики – «усики»)*

**-И давно он там живёт?** *(руки в стороны***)**

**-Год!** *(показывают указ.пальцем*

*правой руки)*

**-Кто с ним бегает вдоль крыш?**

*(бег на месте)*

**-Мышь!** *(ладошки – «ушки»)*

**- Ну, а как его зовут?** *(руки в стороны)*

**- Скрут.**

*(руки – «колпачок» над головой)*

***Названия физминуток***

А в лесу растет черника Домашние птицы

Аист Как у нашей кошки

А теперь на месте шаг Цветы

Бабочка Мы похлопаем в ладоши

Вот под елочкой Мы устали, засиделись

Видишь бабочка летает Мы топаем ногами

Головою три кивка Мы шагаем

Дети утром рано встали На болоте

Гриша шел Вот так яблоко…

Для начала мы с тобою (2) Листопад

Дождь Грибники

Долго, долго мы писали Серая лошадка

Дует ветер Медведь

Ежик Как у наших зверят

Заинька Цветок

За дровами мы идем Гном

Как приятно в речке плавать Зарядка

Космонавт Как живешь?

Кузнечики Ветер

Лепестки Мороз

Мой веселый звонкий мяч На лугу

Мы на лыжах в лес идем Мы ногами топ-топ