

Картотека физминуток для детей младшего дошкольного возраста

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 зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка 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,

(Крадётся 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 ладошку кладут на спину, правую — на живот)
Это ручки. Хлоп, хлоп.
(протягивают вперед обе руки, два раза хлопают)
Это ножки. Топ, топ.
(кладут ладони на бедра, два раза топают ногами)

Ой, устали. Вытрем лоб.
(правой ладонью проводят по лбу)