**Картотека физкультминуток во второй младшей группе**

**«Давайте вместе с нами»**

Давайте вместе с нами (*Поднимают руки в стороны*)

Потопаем ногами, (*Топают ногами стоя на месте)*

Похлопаем в ладоши, (*Хлопают в ладоши)*

Сегодня день хороший! (*Поднимают прямые руки вверх, в стороны)*

**«Жили - были зайчики»**

Жили-были зайчики (*Показывают руками заячьи уши)*

На лесной опушке, (*Разводят руками*)

Жили-были зайчики (*Приседают и показывают руками над головой крышу дома)*

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, (*Трут ушки*)

Мыли свои лапочки (*Поглаживающие движения рук)*

Наряжались зайчики, (*Руки на пояс, повороты вправо-влево)*

Надевали тапочки. (*Поочерёдно выставляют ноги на пяточки*)

**«Мы погреемся немножко»**

Мы погреемся немножко, (*Трут ладошки*)

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (*Хлопают в ладоши*)

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. (*Выполняют прыжки на двух ногах*)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (*Шагают, высоко поднимая ноги*)

**«Деревья»**

Зашумели деревья поутру, (*Дети, раскинув руки качаются)*

Закачались деревья на ветру.

Ветви низко склонились до земли (*Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из стороны в сторону)*

И качались тихонько до зари.

Вот сильней задувает ветерок (*Дети кружатся вокруг себя)*

Полетели листочки на восток, (*Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями рук – «трепещут» на ветру)*

Дружной стайкой, как, ласточки, летят,

Покрывалом устилает сад.

**«Зайка серый»**

Зайка серый умывается, (*Дети «умываются»*)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, (*Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)*

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал: (*Дети скачут*)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

**«А в лесу растет черника»**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (*Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (*Ходьба на месте*.)

**«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 выполняем. (*Руки перед грудью, 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 и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. (*Дети садятся.)*

**«Ветер веет над полями»**

Ветер веет над полями,

И качается трава. (*Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (*Потягивания — руки вверх*.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад*.)

Мы взбираемся на холм, (*Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. (*Дети садятся.)*

**«Вот под елочкой»**

Вот под елочкой зеленой (*Встали.*)

Скачут весело вороны: (*Прыгаем.*)

Кар-кар-кар! (Громко.) (*Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали, (*Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали: (*Наклоны туловища влево-вправо.*)

Кар-кар-кар! (Громко.) (*Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают (*Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают*.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (*Хлопки над головой в ладоши*.)

**«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”.*

**«Динамическая пауза»**

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (*Обычная ходьба*)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (*Ходьба «змейкой*”).

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (*Бег на носках*)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (*Ходьба на пятках*).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

**«Медвежата»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

**«Гром»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

**«Листики»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул — полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

**«Улыбнитесь»**

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели — встали, сели — встали

И на месте побежали.

**«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! (*закрывают другой глаз*).

*Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.*

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.

**«Зайцы бегали в лесу»**

Зайцы бегали в лесу, (*бег на месте*)

Повстречали там лису (*повилять «хвостиком*»)

Прыг-скок, прыг-скок, (*прыжки на месте*)

Убежали под кусток. (*присесть)*

**«Игрушки»**

Вот большая пирамидка (*потянуться вверх*)

И веселый мячик звонкий (*прыжки на месте*)

Мягкий мишка косолапый (*шаги на месте, на внешней стороне стопы)*

Все живут в большой коробке (*показать большой квадрат*)

Но когда ложусь я спать (*руки под щеку, закрыть глаза*)

Начинают все играть (*изобразить любое движение*)

**«Корзинка»**

Стояла корзинка на полке без дела *(присесть, округлить руки – изобразить корзину)*

Скучала, наверно, все лето она (*наклоны головы, вправо-влево)*

Вот осень пришла и листва пожелтела, (*встать, изобразить ветви деревьев*)

Настала пора собирать урожай. (*потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)*

Корзинка довольна (*руки округлить перед собой, кивать головой*)

Она удивилась (*развести руки)*

Что так много фруктов в саду уродилось! (*подняться на носочки, показать руками большой круг)*

**«Закаляемся»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (*приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (*поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (*имитация растирания полотенцем)*

**«Мячик»**

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (*прыжки на месте*)

Покатился по дорожке *(бег на месте*)

Подождал меня немножко (*остановиться)*

Наклонюсь, возьму его *(наклониться)*

И подброшу высоко (*имитация движения*)

**Мышка»**

Мышка быстренько бежала (*бег на месте)*

Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)

Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»)*

Посмотрите-ка, разбила («*показать яичко» на вытянутых руках*)

**«Листопад»**

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*)

**«Неваляшки»**

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*)

**«Репка»**

Вот мы репку посадили *(наклониться)*

И водой ее полили (*имитация движения)*

А теперь ее потянем (*имитация движения)*

И из репы кашу сварим (*имитация еды)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (*показать «силу»)*

**«Машина»**

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (*имитация движения со звуком ш-ш-ш)*

В бензобак нальем бензин (*имитация движения*)

И поедем в магазин *(«поездить» по комнате*)

**«Соберем букет»**

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (*погулять по комнате*)

Собираем, собираем в садике цветочки (*наклоны с продвижением вперед)*

*Вот какой у нас букет,*

Лучше в целом мире нет! (*потянуться – «показать букет»)*

**«Раз, два, три, четыре, пять»**

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (*потянуться*)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться. (*движения стишка*)

Вот и стали мы сильней, *(показать «силу»)*

Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

**«Мы дорожки подметаем»**

Мы дорожки подметаем (*имитация движений)*

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

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (*подскоки на месте*)

Ох, устали («*обтереть пот со лба»)*

Отдохнем *(присесть)*

И домой скорей пойдем *(шаги на месте)*

**«В поле я гуляю»**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (*ходьба на месте с высоким подниманием колена)*

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (*наклониться, сделать несколько вдохов носом*)

Рвать не буду я цветы (*выпрямиться повороты головы вправо – влево)*

Много будет красоты (*развести руки*)

**«Поднимает кукла руки»**

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз! *(поднимать и опускать руки вверх)*

А потом она танцует,

Покружись, покружись! (*повороты вокруг себя)*

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись! (*наклоны вперед)*

**«Я гуляю по дорожке»**

Я гуляю по дорожке (*шаги на месте)*

А кузнечик скачет рядом (*подскоки 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, над цветком порхала (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

Села, посидела и нектар поела (*присесть, покачать головой вниз — вверх)*

Два своих больших крыла опустила, подняла (*встать опустить и поднять выпрямленные руки)*

Полетела дальше, чтобы мир был краше (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)*

**«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (*машем руками, как крылышками*)

Буйный ветер налетел, (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)*

Там уютно и тепло.

**«Медведь и пчелы»**

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (*Идти вразвалочку)*

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («*доставать» мёд рукой*)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (*имитация движения*)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («*отмахиваться» от пчёл*)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (*слегка пощипать себя за нос и щёки)*

**«Раз – два»**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

**«Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. (*Руки подняты вверх, движения по тексту)*

**«Три медведя»**

Три медведя шли домой             *Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.     *Поднять руки над головой, потянуть вверх*.

Мама с ним поменьше ростом,   *Руки на уровне груди.*

А сынок — малютка просто.      *Присесть.*

Очень маленький он был,            *Присев,   качаться  по-медвежьи.*

С погремушками ходил.             *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.          *Дети имитируют игру с погремушками.*

**«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. (*Движения по тексту стихотворения*)

**«Аист»**

(*Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает*.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — левою ногою.

Снова — правою ногою,

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

**«А сейчас мы с вами, дети»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(*1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)*

**«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 положить за голову.*

Как пружинки мы присели    *Присесть.*

И тихонько разом сели.          *Выпрямится и сесть.*

**«Матрешки»**

Хлопают в ладошки              *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки.             *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки,                *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки.                *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись,    *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись.  *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные,               *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные.          *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на*                                                                                                                                                                            *спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых          *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз.*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,                        *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки.                        *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

**«Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться*.)

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(*Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)*

**«Это Я»**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

**«Мишка»**

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три.