

Физкультминутки для детей 2 группы раннего возраста

ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?
Тут.
На ладошках пруд?
Пруд.
Этот палец большой —
Гусь молодой.
Указательный поймал,
Средний палец ощипал,
Этот палец печь топил.
Этот палец суп варил.
Полетел гусь в рот.
А попал в живот.
- Вот!



МЫ БОКСЕРЫ

Мы боксеры, мы штангисты.
Бегуны и футболисты.
Мы плывем через моря.
Всюду есть у нас друзья.

Как головою между
листвою
Дятел деревья долбит.
Как на рыбалку и
вперевалку
Гусь за гусыней бежит.
Как удивились,
остановились
Гуси у самой реки.
Воду попили, крылья
раскрыли
И потихоньку пошли.

Поднимайте плечики.
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.



Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.



Прилетели птички,
Птички — невелички,
Весело скакали,
Зернышки клевали.



На носочки поднялись,
Ручки опустили,
А теперь присели.
Коленки обхватили.
Снова встали — ноги вместе
И уже сидим на месте.

Дружным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Ну-ка вместе сделаем
Вот так!

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!



ЧУДЕСА У НАС НА СВЕТЕ

Чудеса у нас на свете –
Стали карликами дети,
А потом все дружно встали –
Великанами мы стали.

На зарядку солнышко
Вызывает нас.
Поднимаем руки мы
По команде: «Раз!»
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы
По команде: «Два!»

Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
— Вот, вот доска кончается.
Сейчас я упаду.



НА ЛУГУ

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять.
Разбежались по лугу
Рвать лютики, ромашки,
Розовые кашки!
Дружно рвал весь первый класс,
Вот какой букет у нас.



Пошли в лесок,
Нашли грибок:
Один грибок, второй грибок,
Вот и полный кузовок.



У МЕДВЕДЯ

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Наш медведь домой пошел.
Поскакал и зайчика.

РЫБКИ

Рыбки весело плескались
В чистой свеженькой воде.
То согнутся, разогнутся.
То зароятся в песке.
Приседаем столько раз
Сколько рыбок здесь у нас.
Сколько чаек здесь у нас
Столько мы подпрыгнем раз.



МЕДВЕЖАТА

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.

ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

ДУБ

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели. (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)



ЗАЙКА

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

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.



КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ

Когда я буду маленький,

В комочек я сожмусь.

Когда я вырасту большой,

До лампы дотянусь.

У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

У оленя дом большой.

Не пройди 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.



МЫ КАТАЛИСЬ

Мы катались на качелях.

Обошли все карусели.

Раз, два! Раз, два!

Закружилось голова.

РАЗ, ДВА, ТРИ

Раз, два, три, четыре, пять —

Можно все пересчитать:

Сколько в комнате дверей,

В переулке фонарей,

Сколько дождичка из тучек.

Сколько на еже колючек.





МЫШИ

Вышли мыши как-то раз.
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре — мыши
дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром —
Убежали мыши вон.



РАЗ-МЫ ВСТАЛИ

Раз — мы встали, распрямились.
Два — согнулись, наклонились.
Три — руками три хлопка.
А четыре — под бока.
Пять — руками помахать.
Шесть — на место сесть опять.

РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА

Раз, два — выше голова.
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — всем присесть.
Семь, восемь — встать попросим.
Девять, десять — сядем вместе.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ

Лучшие качели — гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается — да, да, да!
Тот не огорчается никогда!



«Загудел паровоз...»

Загудел паровоз и вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу далеко их укачу.
(Дети встают и читают первую строчку. Потом кладут руки на плечи (пояс) впереди стоящему. Произнося слова начинают движение по залу сначала медленно, а затем убыстряясь.)

«Прыгайте, кузнечики...»

Поднимайте плечики, (Поднимать плечи вверх.)
Прыгайте кузнечики, (Подпрыгивать на двух ногах.)
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушали, (Присесть на корточки, имитируя движения.)
Тишину послушали. (Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.)
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко. (Дети выполняют движения согласно тексту.)

«Как у наших у зверят...»

Как у наших у зверят (Хлопки в ладоши.)
Ножки 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 (Приседания.)
Пляшут звери рядышком.
А как пустятся бежать (Бег на месте или по залу.)
Никому их не догнать.

«Выпал беленький снежок...»

(Дети стоят в кругу, держась за руки.)
Выпал беленький снежок,

(дети топают ногами.)
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем!
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
Мы похлопаем, мы похлопаем!
(Хлопают в ладоши.)

«Льется чистая водица..»

(Слова текста сопровождаются действиями.)
Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем,
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
После вытремся посуше.
Голову чуть-чуть налево,
Голову чуть-чуть направо.
Голову опустим вниз
И тихонечко садись.

«Колобок»

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,
(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)
Доставала из печи
(Руки вверх, в стороны, вниз.)
Ни пирог, ни калачи,
(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)
Как поставила на стол,
(Приседания.)
Он от бабушки ушел.
(Прыжки.)
Кто же бегаёт без ног?
(Хлопки в ладоши.)
Это желтый колобок!

«Руки подняли и покачали...»

Руки подняли и покачали
(Качаем поднятыми вверх руками.)
Это деревья в лесу.
(Плавно опускаем руки вниз.)
Локти согнули, кисти встряхнули –
(Встряхивание кистей рук.)
Ветер сбивает росу.
(Машем руками перед собой.)
Плавно руками помашем
Это к нам птицы летят.
(Руки в сторону – помахать, имитируя взмах крыльев.)
Как они сядут, тоже покажем,
(Приседания.)
Крылья сложили назад.
(Присесть на корточки и сложить руки за спиной.)

«Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания – руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведем.
(Потягивания – руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдыхайте, ручки, спинка.

«Ладушки»

Ладушки, ладушки,
Мы пекли оладушки.
Испекли мы целых
(Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой; поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой.)
Пять,
(Показать 5 пальцев.)
Один кошке надо дать.
(Отвести правую руку в сторону, показывая один палец.)
Один коту
(Отвести руку левую в сторону, показывая один палец.)
С усами,
(Показать «усы».)
Три
(Показать три пальца.)
Съедим мы сами!
(Поглаживать живот.)

«Зайка серенький сидит...»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
(Дети показывают «ушки» зайца руками.)
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
(Показывают: холодно, и трут ладонями рук друг о друга.)
Зайке холодно стоять,
(Встают, показывают, что холодно.)
Надо зайке поскакать.
(Скачут.)
Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал.
(Разбегаются.)

«Жук»

На лужайке, по ромашкам
(Полуприседая, вставая, взмахи кистями рук, согнутых в стороны.)
Жук летал в цветной рубашке:
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.
(Поворот переступанием на носках вправо, полуприсед, шевеля пальчиками.)
Я с ромашками дружу.
(То же в другую сторону.)
Тихо на ветру качаюсь,
(Наклоны туловища вправо-влево.)
Низко, низко наклоняюсь.
(Круговые движения туловища вправо, руки на пояс. Повторить еще раз все и выполнить круговое движение в другую сторону.)

«Гуси серые»

Гуси серые летели,
(Взмахи руками в стороны.)
На лужайку тихо сели,
(Приседания.)
Походили, поклевали,
(Ходьба, наклоны.)
Потом быстро побежали.
(Бег и ходьба.)

«Мой веселый, звонкий мяч...»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой –
Не угнаться за тобой!

«Поехали...»

На лошадке, на лошадке
Покататься я хочу.
(Ходьба высоко поднимая колени.)
Сяду, сяду на лошадку,
На лошадке поскачу!
(Присесть и снова встать.)
Цок, цок, цок, цок.
(«Скачем» на лошадке.)
На лошадке ехали,
До угла доехали.
(Ходьба.)
Сели на машину,
Налили бензина,
(Встать и «взяться» за руль.)
Машина, машина
Едет, гудит,
В машине, в машине
Шофер сидит.
(«Едем» на машине и «сигналим».)
Приехали!
(Остановились.)

«Мишка косолапый...»

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенку поет.
Шишка отскочила – прямо мишке в лоб.
Мишка рассердился и ногою топ!

«Горошина»

По дороге Петя шел,
(Ходьба по залу.)
Он горошину нашел,
(Упор присев, встать.)
А горошина упала,
(Поворот туловища в сторону, руки в стороны.)
Покатилась и пропала.
(Продолжаем поворот в другую сторону.)
Ох, ох, ох, ох!
Где-то вырастет горох.
(Качаем головой вправо и влево, руки согнуты в локтях.)

«Сяду-встану»

Сяду-встану,

Сяду-встану

(Приседания.)

И как мячик подскочу,

(Прыжки на двух ногах.)

Приседать я не устану,

Я спортсменом стать хочу.

(Полуприседы с поворотом туловища, руки на поясе.)

«Зайка»

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи. (прыжки на двух ногах, поджав руки к груди)

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни. (присесть на корточки – отдохнуть)

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай! (снова прыжки на двух ножках)