

## ***Карточка 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 растёт 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 мамой-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 бежали в лесу»**

Зайцы бежали 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 пойдём *(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 косопалый, (*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	<i>Дети шагают на месте вперевалочку</i>
Папа был большой-большой.	<i>Поднять руки над головой, потянуть вверх.</i>
Мама с ним поменьше ростом,	<i>Руки на уровне груди.</i>
А сынок — малютка просто.	<i>Присесть.</i>
Очень маленький он был,	<i>Присев, качаться по-медвежьи.</i>
С погремушками ходил.	<i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i>
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.	<i>Дети имитируют игру с погремушками.</i>

### «Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки согреть,  
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 правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова — левой 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	<i>Выпрямится.</i>
И на месте зашагали.	<i>Ходьба на месте.</i>
На носочках потянулись,	<i>Руки поднять вверх.</i>
А теперь назад прогнулись.	<i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i>
Как пружинки мы присели	<i>Присесть.</i>
И тихонько разом сели.	<i>Выпрямится и сесть.</i>

### «Матрешки»

Хлопают в ладошки	<i>Хлопок в ладоши перед собой,</i>
Дружные матрешки.	<i>Повторить хлопки еще раз.</i>
На ногах сапожки,	<i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу</i>
Топают матрешки.	<i>Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.</i>
Влево, вправо наклонись,	<i>Наклоны вправо — влево.</i>
Всем знакомым поклонись.	<i>Наклон головы вперед с поворотом туловища</i>
Девчонки озорные,	<i>Наклоны головы вправо-влево.</i>
Матрешки расписные.	<i>Наклон назад, руки в стороны, откинуться на</i>
<i>стинку стула.</i>	
В сарафанах наших пестрых	<i>Повороты туловища направо-налево, руки</i>
<i>к плечам, повторить повороты туловища еще раз.</i>	
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	<i>Хлопок в ладоши перед собой.</i>
Веселые матрешки.	<i>Хлопок по парте, повторить еще раз.</i>

### «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.