

***Картотека  
физкультминуток  
группа раннего возраста***

### **«Идём гулять»**

Раз, два, три, четыре, пять — *(Шагают на месте)*  
Собираемся гулять.  
Завязала Катенька *(Показывают, как завязывают шарф)*  
Шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки *(Имитируют движения)*  
Валенки, сапожки  
И пойдём скорей гулять, *(Шагают на месте)*  
Прыгать, бегать и скакать.

### **«По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке, *(Дети идут шагом)*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, *(Прыгают на двух ногах)*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму – бух! *(Приседают)*

### **«Три медведя»**

Три медведя шли домой. *(Дети шагают на месте вперевалочку)*  
Папа был большой-большой. *(Поднять руки над головой)*  
Мама с ним поменьше ростом, *(Потянуть вверх)*  
А сынок — малютка просто. *(Руки на уровне груди)*  
Очень маленький он был *(Присесть)*  
С погремушками ходил. *(Присев, качаться по-медвежьи)*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь *(Сжать в кулаки)*

### **«Раз-два...»**

Мы становимся все выше, *(Дети поднимают руки вверх)*  
Достаем руками крыши. *(Встают на носочки)*  
Раз-два — поднялись, *(Тянут руки вверх)*  
Раз-два — руки вниз. *(Опускают руки вниз)*

### **«Клен»**

Ветер тихо клен качает, *(Руки подняты вверх)*  
Влево, вправо наклоняет. *(Движения руками влево, вправо)*  
Раз - наклон *(Наклоны влево, вправо)*  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен *(Движения пальцами рук)*

### **«Зайка»**

Скок-поскок, скок-поскок, *(Прыжки на месте)*  
Зайка прыгнул на пенек. *(Руки на уровне груди)*  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз, *(Движения руками вверх, вниз)*  
На носочках подтянись, *(Подняться на носочки)*  
Лапки ставим на бочок, *(Руки на пояс)*  
На носочках скок-поскок. *(Прыжки на носочках)*  
А затем вприсядку, *(Приседание)*  
Чтоб не мерзли лапки.

### **«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 за голову)*  
Как пружинки мы присели *(Присесть)*  
И тихонько разом сели.

### **«Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте)*  
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо)*  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три. *(Руки вверх)*  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, *(Присели на пол)*  
Разомнем мы ножки.

### **«Кузнечики»**

Поднимайте плечики, *(Энергичные движения плечами)*  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок. *(Прыжки на месте)*  
Стоп! Сели. *(Приседания)*  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко! *(Прыжки на месте)*  
Вместе по лесу идём.

### **«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.  
Это ушки. Вот, вот.  
Это нос. Это рот.  
Там спинка, тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.

Это ножки. Тот, топ, топ.  
Ох, устали. Вытрем лоб.  
(Движения по тексту)

#### **«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)

#### **«Мы – шофёры»**

Едем – едем на машине, (Руками крутим руль)  
Нажимаем на педаль. (Ногу сгибаем и разгибаем)  
Газ включаем выключаем (Движения рукой вперед- назад)  
Смотрим пристально мы вдаль. (Ладонь ко лбу вглядываемся в даль)  
Дворики смывают капли (Руки согнуты в локтях движения)  
вправо-влево – чистота! (Влево – вправо)  
Ветер волосы взъерошил. (Взъерошить волосы)  
Мы шофёры – хоть куда! (Выставляем большой палец)

#### **«Маленький – большой»**

Сначала буду маленьким, (Присесть)  
К коленочкам прижмусь. (Обнять колени руками)  
Потом я вырасту большим, (Встать)  
До неба дотянусь. (Поднять руки вверх)  
(Встать на носочки)

#### **«Лягушки»**

На болоте две лягушки (Руки согнуты в локтях и подняты вверх)  
Две зелёные подружки (Наклоны влево, вправо)  
Утром рано умывались, (Показывают, как умываются)  
Полотенцем вытирались. (Показывают, как вытираются)  
Ножками топали, (Топают ногами)  
Ручками хлопали (Хлопают руками)  
Вправо, влево наклонялись (Руки на пояс, наклоны)  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзья большой привет! (Руки вперед и в стороны)

### **«Разминка»**

Мы ногами топ, топ, топ! (*Топают ногами*)  
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп! (*Хлопают руками*)  
Мы глазами миг, миг, миг. (*Моргают глазами*)  
Мы плечиками чик, чик, чик. (*Поднимают и опускают плечи*)  
Раз – сюда, два - туда, (*Повороты в стороны*)  
Повернись вокруг себя. (*Кружатся*)  
Раз – присели, два – привстали. (*Приседание*)  
Руки кверху все подняли. (*Подняли руки вверх*)  
Раз - два, раз - два,  
Заниматься нам пора.

### **«За грибами»**

За грибами в лес пошли. (*Ходьба по кругу*)  
Много там грибов нашли, (*Руки описывают круг в воздухе*)  
Встретили косоного зайку. (*Показывают руками уши*)  
Ускакал от нас зайчишка. (*Прыжки с продвижением вперёд*)  
Мишка ел в кустах малину (*Движения медведя*)  
И отдал нам половину.  
Дятел стучал тук да тук. (*Согнутым пальцем стучат по ладошке*)  
Раздавался громкий стук. (*Хлопают в ладошки*)

### **«Идём гулять»**

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики, начиная с большого*)  
Мы во двор пошли гулять. (*Идут, высоко поднимая колени*)  
Бабу снежную лепили, (*Лепят снежок двумя ладошками*)  
Птичек крошками кормили, (*Крошат хлебнушек всеми пальцами*)  
С горки мы потом катались, (*Приседают, руки на поясе*)  
А ещё в снегу валялись. (*Наклоны туловища влево-вправо*)  
Все в снегу домой пришли, (*Отряхивают ладони*)  
Съели суп, и спать пошли. (*Едят ложкой, руки под щеку*)

### **«Котёнок»**

Кто там маленький живёт,  
Утром рано он встаёт, (*Потягиваются*)  
Молочко из блюдца пьёт, (*«Лакают молочко» из ладошки*)  
Любит пеночки лизать,  
Любит хвостиком махать, (*Машут рукой, как хвостиком*)  
Лапкой умывается. (*Умываются*)  
Как он называется?  
Котёнок.

### **«Как у наших у ребят»**

Как у наших у ребят  
Ножки весело стучат:  
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.  
Ах, устали ножки-  
Хлопают ладошки:  
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

### **«Часы»**

Тик-так тик-так -  
Все часы идут вот так:  
Тик так.  
Налево - раз направо - раз  
Мы тоже можем так  
Тик-так тик-так тик-так.

### **«Теремок»**

Стоит в поле теремок (*Садятся на корточки накрывают голову руками в виде крыши*)  
Кто в тереме живёт?  
Дверка открывается - (*Медленно разводят руки над головой*)  
Кто там появляется (*Как бы раскрывают крышу*)  
Ш-ш-бам!  
Попрыгунчик там! (*Подпрыгивают, вытянув руки вперед*)

### **«Котик»**

Как у котика усы удивительной красы (*Дети показывают пальчиками*)  
Глаза смелые (*Показывают на глаза*)  
Зубки белые (*Показывают на зубы*)  
Выйдет котя в огород (*Шагают*)  
Всполошится весь народ (*Машут руками*)  
И петух и курица (*Подставляют к носу руку клювиком*)  
С деревенской улицы (*Разводят руками*)  
Станут котю в гости звать (*Машут к себе руками*)  
Станут котю угощать (*Делают вид будто едят*)