**Картотека физкультминуток для детей младшего возраста**

**Самолеты**

Самолёты загудели, *Вращение перед грудью*

*согнутыми в локтях руками*

Самолёты полетели. *Руки в стороны, поочерёдные*

*наклоны влево и вправо*

На полянку тихо сели, *Присесть, руки к коленям*

Да и снова полетели*. Руки в стороны, "летим" по*

*У-у-у-у-у-у.. кругу.*

**Листочки**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.*Руки вверху над головой.*

Дунул ветер — полетели. *Руки в стороны.*

Мы летели, мы летели *машут руками*

И на землю тихо сели. *присели*

Ветер снова набежал *Плавное покачивание руками*

И листочки все поднял. *Руки вверху над головой.*

Закружились, полетели *Дети садятся по местам.*

И на землю снова сели.

**В поле я гуляю**

В поле я гуляю, *Ходьба на месте с высоким*

Ноги поднимаю.*подниманием колена.*

Наклонюсь к цветам поближе *Наклониться.*

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат *Сделать несколько вдохов носом*

Ощутить я тоже рад!

Рвать не буду я цветы, *Выпрямиться, повороты*

*головы вправо – влево.*

Много будет красоты. *Развести руки.*

**На лугу растут цветы**

На лугу растут цветы .

Небывалой красоты. *Потягивания — руки в стороны.*

К солнцу тянутся цветы. *Потягивания — руки вверх.*

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда,

Только это не беда. *Дети машут руками, изображая ветер.*

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки. *Наклоны.*

А потом опять встают. *Принять положение правильной осанки.*

**Наши алые цветки**

Наши алые цветки *Плавно поднимаем руки вверх.*

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, *Качание руками влево-вправо.*

Лепестки колышет.

Наши алые цветки *Присели, спрятались.*

Закрывают лепестки,

Головой качают, *Движения головой влево-вправо.*

Тихо засыпают.

**Кукла**

Поднимает кукла руки, *Поднимать и опускать руки*

Вверх-вниз, вверх-вниз! вверх.

А потом она танцует, *Повороты вокруг себя.*

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам *Наклоны вперед.*

Поклонись, поклонись!

**Кузнечик**

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*

А кузнечик скачет рядом. *Прыжки 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. *руки делают взмахи вверх-*

*вниз.*

Села, посидела *Присесть, покачать головой вниз – вверх.*

И нектар поела.

Два своих больших крыла *Встать опустить и поднять выпрямленные*

*руки.*

Опустила, подняла.

Полетела дальше, *руки делают* *взмахи вверх-вниз.*

Чтобы мир был краше*.*

**Выросли деревья в поле**

Выросли деревья в поле. *Потягивания — руки в*

Хорошо расти на воле! *стороны.*

Каждое старается, *Потягивания - руки*

К небу, к солнцу тянется. *вверх.*

Вот подул весёлый ветер, *Дети машут руками.*

Закачались тут же ветки,

Даже толстые стволы *Наклоны вперёд.*

Наклонились до земли.

**Липы**

Вот полянка, а вокруг *Широким жестом развести* *руки в стороны.*

Липы выстроились в круг. *Округленные руки сцепить* *над головой.*

Липы кронами шумят, *Руки вверху, покачать ими* *из стороны в сторону.*

Ветры в их листве гудят *Наклониться вперед.*

Вниз верхушки пригибают, *Наклонившись вперед,*

И качают их, качают. *покачать туловищем* *из стороны в сторону.*

После дождика и гроз *Выпрямиться, руки* *поднять.*Липы льют потоки слёз. *Плавно опустить руки*Каждый листик по слезинке *Руки вниз, энергично*

Должен сбросить на тропинки*. потряхивать кистями.*

Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши.*Капли, капли, капли, - кап!  
До чего же листик слаб! *«Уронить" руки.*Он умоется дождём, *Погладить сначала* *одну, потом другую руку.*

Будет крепнуть с каждым днём. *Сжать кулаки.*

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*

Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, *Машем руками-*

Ж-ж-ж! *крыльями.*

Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*

Га-га-га! *шеей.*

Клювом перья расправляют. *Повороты туловища*

*влево-вправо.*

**Гриша шел**

Гриша шел — шел - шел, *Шагаем на месте.*

Белый гриб нашел. *Хлопки в ладоши.*

Раз - грибок*, Наклоны вперед.*

Два - грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок. *Шагаем на месте.*

**По грибы**

Утром дети в лес пошли *Шагают на месте, высоко поднимая*

*ноги.*

И в лесу грибы нашли. *Размеренно приседают.*

Наклонялись, собирали, *Наклоняются вперед и* *ритмично разводят руки в*

*стороны.*По дороге растеряли. *Хватаются руками за*

*голову и качают головой.*

**Долго, долго**

Долго, долго мы лепили, *Руки сцеплены в замок;* *круговые вращения руками.*

Наши пальцы утомились. *Встряхивание кистями рук.*

Пусть немножко отдохнут *Поглаживание каждого*

И опять лепить начнут. *пальчика по очереди*.

Дружно руки разведем *Развели руки в стороны.*

И опять лепить начнем. *Хлопаем в ладоши.*

**Мы ногами топ-топ**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

**Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем: *Наклоны вперёд,*

Сами в тазике стираем. *движения руками,*

И рубашки, и носочки *имитирующие полоскание*

Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко *Потягивания — руки в*

Для одежды три верёвки. *стороны.*

Светит солнышко-ромашка, *Потягивания —руки*

Скоро высохнут рубашки*. вверх.*

**Мишка вылез из берлоги**

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо*.

Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.*

Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.*

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки *Ходьба на месте*.

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки -

Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся *Дети садятся*.

И на брёвнышке уселся.

**Снежинки**

Закружились, завертелись *Покружиться на месте.*

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей *Поднять руки.*

Легкие пушинки. *Покружиться на носках.*

Чуть затихла злая вьюга - *Опустить руки, встать* *прямо.*

Улеглись повсюду. *Присесть, руки к полу.*

Заблистали, словно жемчуг, *Встать, руки вперёд.*

Все дивятся чуду. *Развести руки в* *стороны.*

**Весь засыпан снегом лес**

Весь засыпан снегом лес. *Повернулись вправо, правую руку отвели*

*назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.*

Здесь по снегу скачет зайка*. Прыгаем.*

Там синичек села стайка. *Машем руками, как крыльями.*

Здесь лисичка за кустом. *Приседаем, смотрим направо.*

Там в дупле бельчонка дом. *Встаём, поднимаем руки вверх)*

**Мороз Красный нос**

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши*.

Мы тебя все знаем.

И тебя, Дед Мороз, *Руки на поясе, наклоны*

Радостно встречаем. *туловища вперед.*

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши.*

Песню запеваем.

И тебя в хоровод *Приседания.*

К детям приглашаем.

Ой, Мороз Красный нос, *Хлопки в ладоши.*

Бей сильней в ладоши!

А у нас веселей *Прыжки на месте.*

Затанцуют ножки!

**На параде**

Как солдаты на параде, *Ходьба на месте.*

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, правой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки — *Хлопки руками.*

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки *Прыжки на месте.*

Громче и быстрей!

**Компот**

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте.*

Фруктов нужно много. Вот. *Показать руками - "много".*

Будем яблоки крошить, *Имитировать, как крошат*,

Грушу будем мы рубить, *рубят, отжимают, кладут*,

Отожмем лимонный сок, *насыпают песок.*

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *Повернуться вокруг себя.*

Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши.*

**Подарки Деда Мороза**

Дед Мороз, Дед Мороз

Через дуб перерос. *Пружиня ногами, выполняют  повороты корпуса вправо-*

Через дуб перерос, *влево, протягивая вперед руки.*

Прикатил подарков воз: *Рисуют в воздухе обеими* *руками большой круг.*Морозы трескучие, *Скрестив руки на груди,* *похлопывают ладонями по* *плечам.*Снега сыпучие, *Взмахивают кистями сверху вниз.*

Ветры завьюжные, *Качают руками над головой.*

Метели дружные. *Постепенно опускают руки вниз, вращая кистями.*

**Наша елка**

Наша елка велика, *Делают круговые движения* *руками.*

Наша елка высока, *Встают на носки, подняв* *руки вверх.*

Выше мамы, выше папы, *Приседают, руки вперед, и встают на носки.*

Достает до потолка. *Тянутся вверх.*

Будем весело плясать, *Выставляют поочередно*

Будем песни распевать, *ноги на пятку, разводя руки в*

Чтобы елка захотела *стороны и ставя их на пояс.*

В гости к нам прийти опять!

**Сапожки**

Вот они, сапожки*.*

Этот – с левой ножки. *Выставляют вперед левую* *ногу.*

Тот – с правой ножки. *Выставляют вперед правую ногу.*

Если дождичек пойдет, *Прыгают на месте.*

Наденем калошки.

**Обуваемся**

Я умею обуваться, *Топать ногами*.

Если только захочу, *Руки перед грудью,*

Я и маленького братца *показывают "маленького*

Обуваться научу. *братца".*

Вот они, сапожки, *Наклон вперед.*

Этот с правой ножки, *Выставить правую ногу на пятку.*

Этот с левой ножки. *Выставить правую ногу на пятку*.

**Бычок**

Маленький бычок*, Присели, встали*.

Желтенький бочок, *Наклоны в сторону.*

Ножками ступает, *Топаем.*

Головой мотает. *Мотаем головой.*

-Где же стадо? Му-у-у *Поворот туловища направо, правую, прямую*

*руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону.*

Скучно одному-у-у-! *Наклонились вниз и* *помахали вытянутыми руками.*

**Веселые зайчата**

Ну-ка, дружно все присели*,  приседают на корточки.*

Друг на друга поглядели. *Глядят друг на друга*.

И похлопали в ладошки: *Хлопают в ладоши*.

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке? *Ставят руки на голову*,

- Пляшут весело там ушки. *словно ушки.*

Раз подскок, два подскок - *Прыгают на месте.*

Поскакали все в лесок. *Скачут врассыпную.*

**Обезьянки**

Рано утром на полянке *Хлопаем.*

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ! *Топают ногами*.

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! *Встаем на носочки и*

Кто поднимет выше всех? *тянемся вверх.*

**Ворона**

Вот под елочкой зеленой *Прыжки на двух ногах*

Скачут весело вороны,

Целый день они летали *Присесть ,имитация*

И добычу добывали. *добывания корма*.

Только к ночи умолкают *Прыжки на двух ногах,*

И все вместе засыпают. *Присесть, имитация сна.*

**Гномы строят новый дом**

Динь-дон, дин-дон, *Наклоны из стороны в сторону, руки на поясе.*

Гномы строят новый дом, *Стучим кулаком об кулак.*

Красят стены, крышу, пол, *Руками "красим" сбоку, вверху, внизу.*

Прибирают всё кругом. *«Метём" метлой*.

Мы к ним в гости придём *Шаги на месте.*

И подарки принесём. *Руки вперёд, ладонями вверх.*