



## Физкультминутки для детей раннего возраста

### «Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять —  
Собираемся гулять.  
Завязала Катенька  
Шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки  
Валенки, сапожки  
И пойдем скорей гулять,  
Прыгать, бегать и скакать.

*Шагают на месте.*  
*Показывают, как завязывают*  
*Шарф.*  
*Имитируют движения .*  
*Шагают на месте.*  
*Прыгают на месте.*

### «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму - бух.

*Дети идут шагом,*  
  
*Прыгают на двух ногах*  
  
*Приседают.*

### «Три медведя»

Три медведя шли домой.  
Папа был большой-большой.  
Мама с ним поменьше ростом,  
А сынок — малютка просто.  
Очень маленький он был  
С погремушками ходил.

*Дети шагают на месте*  
*Вперевалочку.*  
*Поднять руки над головой,*  
*Потянуть вверх.*  
*Руки на уровне груди.*  
*Присесть.*  
*Присев, качаться по-медвежьи.*  
*Встать, руки перед грудью*  
*сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

### «Раз-два...»

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

*Дети поднимают руки вверх.  
Встают на носочки.  
Тянут руки вверх,  
Опускают руки вниз.*

### «Клен»

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз- наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх.  
Движения руками влево, вправо.  
Наклоны влево, вправо.  
Движения пальцами рук.*

### «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.

*Прыжки на месте.  
Руки на уровне груди .  
Движения руками вверх, вниз.  
Подняться на носочки.  
Руки на пояс.  
Прыжки на носочках.  
Приседание.*

### «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали  
И на месте зашагали.  
На носочках потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Как пружинки мы присели  
И тихонько разом сели.

*Выпрямится.  
Ходьба на месте.  
Руки поднять вверх.  
Прогнуться назад, руки за голову.  
Присесть.*

## «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!  
Наклонился правый бок.  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,  
Разомнем мы ножки.

*Прыжки на месте.  
Наклоны туловища влево-вправо.*

*Руки вверх.*

*Присели на пол.*

## «Кузнечики»

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!  
Вместе по лесу идём.

*Энергичные движения плечами.*

*Прыжки на месте.  
Приседания.*

*Прыжки на месте.*

## «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!  
Лапка, два!  
Скок-скок-скок!  
Крылышко, раз!  
Крылышко, два!  
Хлоп, хлоп, хлоп!  
Глазик, раз!  
Глазик, два!

*Выдвигают вперед одну ногу.  
Выдвигают другую ногу.  
Скачут на обеих ногах.  
Одну руку в сторону.  
Другую руку в сторону.  
Хлопают крыльями  
Закрывают один глаз.  
Закрывают другой глаз.  
Открыли глазки и бегают,  
Машут крылышками/*

### «Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,  
Нажимаем на педаль.  
Газ включаем, выключаем  
Смотрим пристально мы вдаль.  
Дворики смывают капли  
  
вправо-влево – чистота!  
Ветер волосы взъерошил.  
Мы шофёры – хоть куда!

*Руками крутим руль  
Ногу сгибаем и разгибаем  
Движения рукой вперед- назад.  
Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.  
Руки согнуты в локтях движения  
влево- вправо.  
  
Взъерошить волосы.  
Выставляем большой палец.*

### «Лягушки»

На болоте две лягушки  
  
Две зелёные подружки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем вытирались.  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзья большой привет!

*Руки согнуты в локтях и  
подняты вверх.  
Наклоны влево, вправо.  
Показывают, как умываются.  
Показывают, как вытираются.  
Топают ногами .  
Хлопают руками.  
Руки на пояс, наклоны.  
  
Руки вперед и в стороны.*

### «За грибам»

За грибами в лес пошли.  
Много там грибов нашли,  
Встретили косоного зайку.  
Ускакал от нас зайчишка.  
Мишка ел в кустах малину  
И отдал нам половину.  
Дятел стучал тук да тук.  
Раздавался громкий стук.

*Ходьба по кругу  
Руки описывают круг в воздухе  
Показывают руками уши  
Прыжки с продвижением вперёд.  
Движения медведя  
  
Согнутым пальцем стучат по ладошке  
Хлопают в ладошки.*

### «Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!  
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!  
Мы глазами миг, миг, миг.  
Мы плечиками чик, чик, чик.  
Раз – сюда, два – туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз – присели, два – привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Раз – два, раз – два,  
Заниматься нам пора.

*Топают ногами.  
Хлопают руками.  
Моргают глазами.  
Поднимают и опускают плечи.  
Повороты в стороны.  
Кружатся.  
Приседание.  
Подняли руки вверх.*

### «Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять  
Мы во двор пошли гулять.  
Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,  
А ещё в снегу валялись.  
Все в снегу домой пришли,  
Съели суп, и спать пошли.

*Загибают пальчики начиная с большого  
Идут, высоко поднимая колени.  
Лепят снежок двумя ладошками.  
Крошат хлебшек всеми пальцами.  
Приседают, руки на пояс.  
Наклоны туловища влево-вправо.  
Отряхивают ладони.  
Едят ложкой, руки под щеку.*

### «Котёнок»

Кто там маленький живёт,  
Утром рано он встаёт,  
Молочко из блюдца пьёт,  
Любит пеночки лизать,  
Любит хвостиком махать,  
Лапкой умывается.  
Как он называется?  
Котёнок.

*Пожимают плечиками.  
Потягиваются.*

*«Лакают молочко» из ладошки.  
Машут рукой, как хвостиком.  
Умываются.*

### «Как у наших у ребят»

Как у наших у ребят  
Ножки весело стучат:  
Топ-топ- топ, топ-топ-топ.  
А 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.

### «Теремок»

Стоит в поле теремок.  
Кто в тереме живёт?  
Дверка открывается -  
Кто там появляется?  
Ш-ш-бам!  
Попрыгунчик там!

*Садятся на корточки накрывают голову  
Руками в виде крыши.  
Медленно разводят руки над головой,  
Как бы раскрывают крышу.  
Подпрыгивают вытянув руки вверх.*

### «Котик»

Как у котика усы  
Удивительной красы.  
Глаза смелые,  
Зубки белые.  
Выйдет котя в огород -  
Всполошится весь народ.  
И петух, и курица  
С деревенской улицы  
Станут котю в гости звать,  
Станут котю угощать.

*Дети показывают пальчиками*  
  
*Показывают на глаза.*  
*Показывают на зубы.*  
*Шагают.*  
*Машут руками.*  
*Подставляют к носу руку клювиком.*  
*Разводят руками.*  
*Машут к себе руками,*  
*Делают вид будто едят.*

### «Мышки»

Вышли мышки как-то раз  
Поглядеть, который час  
Раз-два-три-четыре-  
Мыши дёрнули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон -  
Убежали мышки вон.

*Дети шагают на месте.*  
  
*Хлопают в ладоши.*  
*Делают вид будто дёргают за гири.*  
*Громко топают ногами.*  
*Разбегаются по комнате.*

### «Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До неба дотянусь.

*Присесть.*  
*Обнять колени руками.*  
*Встать.*  
*Поднять руки вверх.*  
*Встать на носочки.*