

Картотека физминуток для детей раннего возраста

с 1 г. до 3-х лет

Солдатик

Руки на поясе, постоять на правой ноге,

То же - на левой ноге.

Поднять прямую правую ногу перед собой.

Руки в стороны, покачаться на одной ноге вправо, влево.

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Да гляди не упади.

А сейчас постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

А сейчас постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

Аист

Топать ногами попеременно.

-Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

-Топай правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова - правой ногой,

Снова - левой ногой.

После - правой ногой,

После - левой ногой.

Вот тогда придешь домой.

Зайка

Движения по тексту потешки:

Ну-ка, зайка, поскачи,
Лапкой серой постучи.
Ты на травку упади,
Полежи и отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи.

Ножки и ладошки

Бег на месте, руки на поясе, затем, стоя на месте, хлопать в ладоши

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.
Лишь устанут ножки,
Хлопаем в ладоши,
В ладоши-ладошечки,
Веселые хлопошечки.

Пирожки

Движения по тексту

Мы печем пшеничные пирожки отличные.
Тесто в иске замесили,
Соль в солонке не забыли.
Тесто скалкой раскатали,
Раскатали, не устали.
Взяли ложку с творогом,

Пирожок - за пирогом.

Ну-ка, печка, дай пирожкам местечка

Конь

Постукивания одной ногой об пол, покачивания головой, прыжки, подскоки, помахать рукой.

Конь меня в дорогу ждет,

Бьет копытом у ворот.

На ветру качает гривой:

Пышной, сказочной, красивой.

Быстро на коня вскочу

И поеду, поскачу.

Там за речкой

Помашу тебе рукой.

Игра с зайкой

Движения ходьбы, приседания, плясовые движения, хлопки

Вышли детки на лужок,

Заглянули под кусток,

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком:

"Зайка, зайка, попляши,

Твои лапки хороши!"

Стал наш зайнька плясать,

Малых деток забавлять.

Дождик

4 хлопка, притопы, 4 хлопка. Прыжки на месте. Ходьба. Прыжки через лужицы.

Дождик, дождик, что ты льешь?

Погулять нам не даешь.

Дождик, дождик, полно лить,
Деток, землю, лес мочить.
После дождика на даче
Мы по лужицам поскачем.

Дорожка

Наклоны туловища влево, вправо, шаг на месте, прыжки, приседания.

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки.
По пням, по кочкам, по камушкам,
По камушкам, в ямку - бух!

Часы

Наклоны туловища вправо-влево, по тексту

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