

**Картотека
физкультминуток
для детей младшего
дошкольного
возраста**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Фролова Ю.А

«Ножки – топ, топ, топ!»



Ножки – топ, топ, топ. Ручки – хлоп, хлоп, хлоп.	<i>Топаем ногами. Хлопаем руками.</i>
Зайка – прыг, прыг, прыг. Ежик – шмыг, шмыг, шмыг.	<i>Изображаем прыгающего зайца. Потираем нос.</i>
Ручки выше, выше, выше. Ротик тише, тише, тише.	<i>Поднимаем руки вверх и тянемся. Приставляем указательный палец ко рту и говорит шепотом.</i>
Мимо мышка пробежала – никого не увидала	<i>Садимся на корточки и закрываем лицо руками.</i>

«Пришли пираты»



Пришли пираты. Нашли канаты.	<i>Изображаем пиратов, стреляющих из пистолетов.</i>
По канату лезут вверх выше, выше, выше всех.	<i>Обхватываем руками воображаемый канат и лезем по нему вверх, перебирая руками и подпрыгивая.</i>
Пираты упали. Плюх! Упали.	<i>Резко наклоняемся вперед.</i>
Канаты висят. Пираты спят.	<i>Остаемся в положении наклона и болтаем руками, как плетью. Садимся на карточки, кладем руки под щеку и закрываем глаза.</i>

«Зайки на лужайке»



Прыгали зайки
на большой лужайке

*Складываем руки на груди,
как заячьи лапки, и прыгаем*

Прыгали, играли,
ушками махали.

*Приставляем ладони к голове,
шевелим ими и прыгаем.*

Расшумелись, разругались!
По лужайке разбежались.

*Поворачиваемся друг к другу и
машем руками.
Разбегаемся в разные стороны.*

Вдруг лиса! Где мой обед?
Где зайчата? Нет как нет!

*Садимся на корточки и закрываем
лицо руками.*

«Мы на горочку идем»



Мы на горочку идем.
До вершины мы дойдем.

*Маршируем на месте, высоко
поднимая колени.*

Вдох – выдох. Ууух!
Захватило дух.

*Делаем глубокий вдох.
Затем шумно выдыхаем воздух.*

«У кикиморы»




У кикиморы в болоте прыгают лягушки.	<i>Садимся на корточки и прыгаем с поднятыми вверх руками.</i>
У кикиморы в болоте – комары да мушки.	<i>Складываем большой и указательный пальцы на обеих руках и изображаем летающих насекомых.</i>
Комары летаю, Кикимору кусают.	<i>Пощипываем себя за щеки.</i>
Ловим мошек – хлоп - хлоп. Улетайте! Шлеп-шлеп.	<i>Хлопаем в ладоши то справа, то слева от себя. Пошлепываем себя по щекам.</i>
А лягушки рты раскрыли и всех мушек проглотили.	<i>Раскрываем рот и прыгаем с поднятыми вверх руками.</i>
Ам-ам, ам-ам» Ах, ах как вкусно было нам!	<i>Раскрываем и закрываем рот. Поглаживаем себя по животу</i>

«В цирке»



Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Складываем руки шатром</i>
Слон ногами – топ-топ! И ушами – хлоп-хлоп!	<i>Тяжело переступаем с ноги на ногу. Приставляем ладони к голове и машем ими, как ушами.</i>
Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Снова складываем руки шатром.</i>
Широко расставив лапы, мишка	<i>Приподнимаем согнутые в локтях</i>

ходит косолапый.	<i>руки и ходим вперевалочку.</i>
Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Складываем руки шатром.</i>
Ррр! Тигр громко зарычал... Зал от страха замолчал.	<i>Громко рычим и «показываем когти». Делаем перепуганные глаза и закрываем рот руками</i>
<p>«В театре масок»</p> 	
В театр масок приглашаем, представление начинаем.	<i>Закрываем лицо прямыми ладонями, не касаясь лица.</i>
Занавес открывается – маски появляются.	<i>Сдвигаем и раздвигаем ладони, показывая разные выражения лица (радостное, грустное и т.д.)</i>