

**Картотека  
физкультминуток  
для детей младшего  
дошкольного  
возраста**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Фролова Ю.А

## «Ножки – топ, топ, топ!»



Ножки – топ, топ, топ.

*Топаем ногами.*

Ручки – хлоп, хлоп, хлоп.

*Хлопаем руками.*

Зайка – прыг, прыг, прыг.

*Изображаем прыгающего зайца.*

Ежик – шмыг, шмыг, шмыг.

*Потираем нос.*

Ручки выше, выше, выше.

*Поднимаем руки вверх и тянемся.*

Ротик тише, тише, тише.

*Приставляем указательный палец ко рту и говорит шепотом.*

Мимо мышка пробежала –  
никого не увидала

*Садимся на корточки и закрываем  
лицо руками.*

## «Пришли пираты»



Пришли пираты.

*Изображаем пиратов, стреляющих  
из пистолетов.*

Нашли канаты.

По канату лезут вверх  
выше, выше, выше всех.

*Обхватываем руками воображаемый  
канат и лезем по нему вверх,  
перебирая руками и подпрыгивая.*

Пираты упали.

Плюх! Упали.

*Резко наклоняемся вперед.*

Канаты висят.

Пираты спят.

*Остаемся в положении наклона и  
болтаем руками, как плетью.  
Садимся на карточки, кладем руки  
под щеку и закрываем глаза.*

## «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,<br>Кикимору кусают.                  | <i>Пощипываем себя за щеки.</i>   |
| Ловим мошек – хлоп - хлоп.<br>Улетайте! Шлеп-шлеп. | <i>Хлопаем в ладоши то справа, то слева от себя.<br/>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»<br>Ах, ах как вкусно было нам!       | <i>Раскрываем и закрываем рот.<br/>Поглаживаем себя по животу</i>                               |

## «В цирке»



|  |   |
|--|---|
| Цирк приехал шапито!<br>На арене это кто?      | <i>Складываем руки шатром</i>   |
| Слон ногами – топ-топ!<br>И ушами – хлоп-хлоп! | <i>Тяжело переступаем с ноги на ногу.<br/>Приставляем ладони к голове и машем ими, как ушами.</i> |
| Цирк приехал шапито!<br>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!<br>На арене это кто?  | <i>Складываем руки шатром.</i>  |
| Ррр! Тигр громко зарычал...<br>Зал от страха замолчал.   | <i>Громко рычим и «показываем когти».<br/>Делаем перепуганные глаза и закрываем рот руками</i>            |
| <p><b>«В театре масок»</b></p>  |   |
| В театр масок приглашаем,<br>представление начинаем.   | <i>Закрываем лицо прямыми ладонями,<br/>не касаясь лица.</i>  |
| Занавес открывается –<br>маски появляются.   | <i>Сдвигаем и раздвигаем ладони,<br/>показывая разные выражения лица<br/>(радостное, грустное и т.д.)</i> |