

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1 «Сибирячок»
633011, Новосибирская область, город Бердск, м-он Северный, 20/1
тел.(8-383-41) 3-70-34; e-mail: bsk_du01@mail.ru

КАРТОТЕКА «ФИЗМИНУТКИ» ранний возраст (2-3 года)



воспитатель: Запезалова Елена Владимировна

«Физминутка»

В круг ребята становитесь,
Дружно за руки беритесь.
Дружно за руки беритесь
И друг-другу поклонитесь,
Не стоит никто на месте
Покружились дружно вместе.
Вы похлопайте в ладошки
И потопайте немножко.
Хватит дети отдыхать!
Буду вас я догонять!

«В лес гулять мы пошли»

В лес гулять мы пошли
Вброд ручей перешли.
Небывалой красоты
У ручья цветут цветы.
Посмотри по сторонам,
Что же лес подарит нам?
Наклонись, сорви малинку,
И клади ее в корзинку.
Крепкий беленький грибок
Мы положим в кузовок.

«Вы, наверное, устали?»

Вы, наверное, устали?
Ну тогда все дружно встали!
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
Снова на места уселись
Глазки крепко закрываем,
Дружно до пяти считаем.
Открываем, поморгаем,
И работать продолжаем.

«Грибники»

Мы вчера в лесу гуляли
(дети маршируют на месте)
И везде грибы искали.
(наклоны влево, вправо)
Под березкой, под осинкой,
Под сосной и под рябинкой.
(приседают)

На лугу, в траве густой
(маршируют, высоко поднимая колени)

И ни с чем ушли домой

(Наклоняются вперед, руки разводят в стороны)



«Как живете?»

-Как живете?
-*Вот так!*
-Как плывете?
-*Вот так!*
-Как бежите?
-*Вот так!*
-Как смотрите?
-*Вот так!*
-Обед как ждете?
-*Вот так!*
-Как берете?
-*Вот так!*
-Как вы спите?
-*Вот так!*
-А как шалите?
-*Вот так!*

«Кто за кем?»

Цыпленок на цыпочках
Крался за кошкой,
А кошка на цыпочках
Шла за Антошкой.
Антошка на цыпочках
Двигался к дому.

Теперь повернемся-пойдем по другому!

На пятках за кошкой
Плетется Антошка,
За бедным цыпленком
Усатая кошка,
Цыпленок от страха
Забрался в корзину.
Сердитая кошка
Выгнула спину.

«Лесная зарядка»

Раз присядка, два-прыжок
И опять-присядка.
А потом опять прыжок-
Заячья зарядка (*покажите как?*)
А лисята, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ловко хвостиком махнуть (*Ну как?*)
Птичка скачет, словно пляшет.
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки-



Это птичкина зарядка! *(Так сумеете?)*
 Белки скачут очень быстро.
 Машут хвостиком пушистым,
 Целый час играют в прятки
 Это беличья зарядка *(Так сумеете?)*
 Ну а мишка косолапый,
 Широко разводит лапы,
 То одну, то обе вместе,
 Долго топчется на месте.
 А когда зарядки мало,
 Начинает все сначала!
(А так вы сумеете?)

«Идём гулять»

- Раз, два, три, четыре, пять — *Шагают на месте.*
- Собираемся гулять.
- Завязала Катенька *Показывают, как завязывают шарф.*
- Шарфик полосатенький.
- Наденем на ножки *Имитируют движения.*
- Валенки, сапожки
- Ипойдём скорей гулять, *Шагают на месте.*
- Прыгать, бегать и скакать

«По ровненькой дорожке»

- По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*
- По ровненькой дорожке
- Шагают наши ножки,
- Раз-два, раз-два,
- По камешкам, по камешкам, *Прыгают на двух ногах*
- По камешкам, по камешкам...
- В яму - бух. *Приседают.*

• «Три медведя»

- Три медведя шли домой. *Дети шагают на месте*
- *Вперевалочку.*
- Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой,*
- *Потянуть вверх.*
- Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
- А сынок — малютка просто. *Присесть.*
- Очень маленький он был *Присев, качаться по-*
медвежьи.
- С погремушками ходил. *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.
вправо.
- Раз- наклон
- И два наклон.
- Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх.
Движения руками влево,
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»**

Движения по тексту.

- 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.

- **«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

Руками крутим руль

Ногу сгибаем и разгибаем

Движения рукой вперед- назад.

Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.

Руки согнуты в локтях движения влево-вправо.

- вправо-влево – чистота!
- Ветер волосы взъерошил.
- Мы шофёры – хоть куда!

Взъерошить волосы.

Выставляем большой палец.

- **«Маленький – большой»**

- Сначала буду маленьким,

Присесть.

- К коленочкам прижмусь. *Обнять колени руками.*
- Потом я вырасту большим, *Встать.*
- До неба дотянусь. *Поднять руки вверх.*
- *Встать на носочки.*
- **«Лягушки»** *Руки согнуты в локтях и*
 - На болоте две лягушки *подняты вверх*
 - Две зелёные подружки *Наклоны влево, вправо.*
 - Утром рано умывались, *Показывают, как умываются.*
 - Полотенцем вытирались. *Показывают, как вытираются.*
 - Ножками топали, *Топают ногами .*
 - Ручками хлопали. *Хлопают руками.*
 - Вправо, влево наклонялись *Руки на пояс, наклоны.*
 - И обратно возвращались.
 - Вот здоровья в чём секрет.
 - Всем друзья большой привет! *Руки вперёд и в стороны.*
- **«Разминка»**
 - Мы ногами топ, топ, топ! *Топают ногами.*
 - Мы руками хлоп, хлоп, хлоп! *Хлопают руками.*
 - Мы глазами миг, миг, миг. *Моргают глазами.*
 - Мы плечиками чик, чик, чик. *Поднимают и опускают плечи.*
 - Раз – сюда, два - туда, *Повороты в стороны.*
 - Повернись вокруг себя. *Кружатся.*
 - Раз – присели, два – привстали. *Приседание.*
 - Руки кверху все подняли. *Подняли руки вверх.*
 - Раз - два, раз - два,
 - Заниматься нам пора.
- **«За грибам»**
 - За грибами в лес пошли. *Ходьба по кругу*
 - Много там грибов нашли, *Руки описывают круг в воздухе*
 - Встретили косоного зайку. *Показывают руками уши*
 - Ускакал от нас зайчишка . *Прыжки с продвижением вперёд.*
 - Мишка ел в кустах малину *Движения медведя*
 - И отдал нам половину.
 - Дятел стучал тук да тук. *Согнутым пальцем стучат по ладошке*
 - Раздавался громкий стук. *Хлопают в ладошки.*
- **«Идём гулять»** *Загибают пальчики начиная с*
 - Раз, два, три, четыре, пять *большого*
 - Мы во двор пошли гулять. *Идут, высоко поднимая колени.*
 - Бабу снежную лепили, *Лепят снежок двумя ладошками.*
 - Птичек крошками кормили, *Крошат хлебушек всеми пальцами.*

- С горки мы потом катались,
- А ещё в снегу валялись.
- Все в снегу домой пришли,
- Съели суп, и спать пошли.

*Приседают, руки на поясе.
Наклоны туловища влево-вправо.
Отряхивают ладони.
Едят ложкой, руки под щеку.*

• «Котёнок»

- Кто там маленький живёт,
- Утром рано он встаёт,
- Молочко из блюдца пьёт,
из ладошки

*Потягиваются
"Лакают молочко"*

- Любит пеночки лизать,
- Любит хвостиком махать,
хвостиком.

Машут рукой, как

- Лапкой
умывается.
- Как он называется?
- Котёнок.

Умываются.

«Как у наших у ребят»

- Как у наших у ребят
- ножки весело стучат:
- топ-топ-топ, топ-топ-топ.
- Аустали 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 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 вперёд.



«Котик»

Как у котика усы удивительной красы

- Глаза смелые
- Зубки белые
- Выйдет котя в огород
- Всполошится весь народ
- Ипетух 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.