



**Физминутки для детей  
младшего дошкольного  
возраста.**

**Воспитатель : Кожина С.В.**

**МАДОУ №14 д/с «Орешек»**



**Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - минутка активного и здорового отдыха.**

**Основные задачи физминутки заключаются в снятии усталости и напряжения; внесении эмоционального заряда; совершенствовании общей моторики; выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью.**





\* \* \*  
Мы ножками потопали топ-топ-топ.  
Мы ручками похлопали хлоп-хлоп-хлоп.  
Мы глазами помигали миг-миг-миг.  
И плечами мы пожали чик-чик-чик.  
Повернулись раз сюда, два сюда.  
(Поворачивать туловище вправо и влево.)

А теперь вокруг себя.  
Сели-встали, сели-встали,  
Будто ванькой-встанькой стали.  
Поскакали раз и два,  
Вот и кончилась игра.

\* \* \*

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Мы попрыгали на месте. Ах! Ах! Ах!  
Теперь руками хлопнем вместе. Бах! Бах! Бах!  
А потом прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
А затем нагнулись ниже,  
Наклонились к полу ближе.  
Повертелись очень ловко,  
В этом нам нужна сноровка.  
Ну что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!



\* \* \*  
У нас котята как проснутся (кулачками потереть  
глаза),

Любят долго потянуться.  
Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот  
ладошкой)  
И для нас хвостом махнуть (покрутить бёдрами  
в стороны).

Спинку выгнуть (прогнуться вперёд),  
И тихонечко подпрыгнуть!  
А кому зарядки мало,  
Начинает всё сначала!

\* \* \*

Листочки мы осенние,  
На веточках сидим (присесть).  
Дунул ветер - полетели,  
И летели, и летели (бежать по кругу).  
А потом на землю тихо-тихо сели (присесть).  
Ветерок набежал,  
Вновь листочки все поднял (бежать по кругу).  
Закружились, улетели  
И на землю тихо сели.



\* \* \*

По узенькой дорожке (идти шагом),  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки.  
Раз-два, раз-два,  
С кочки на кочку (прыгать на двух ногах).  
А потом по камешкам,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму - бух (присесть на корточки)

\* \* \*

Милые матрёшки хлопают в ладошки,  
Красивые матрёшки - на ножках сапожки  
(выставить правую ногу вперёд на пятку).  
Топают матрешки топ, топ, топ.  
Влево-вправо наклонились,  
Всем знакомым поклонись.  
Девчонки озорные, матрёшки расписные  
(выполнить «пружинку»),  
В сарафанах пёстрых, похожи словно сёстры.

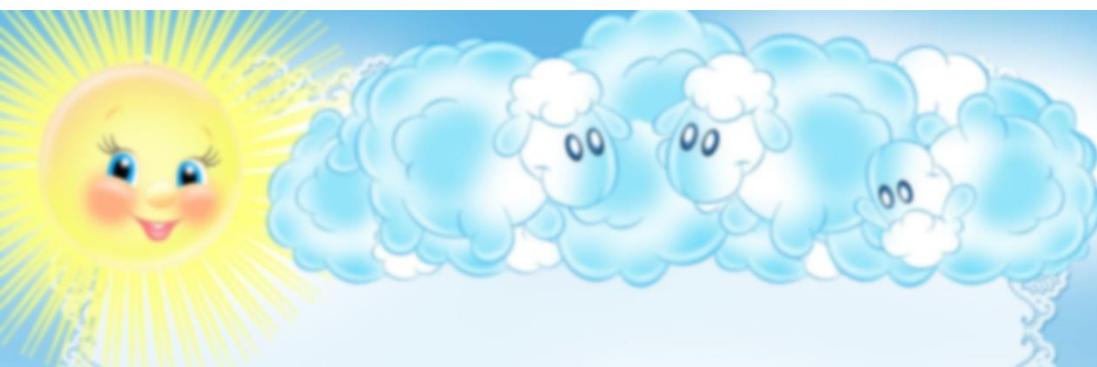
\* \* \*

«Мишка»

Толай, мишка,  
Хлопай, мишка,  
Приседай со мной, братишка.  
Руки вверх, вперед и вниз  
Улыбайся и садись.

\* \* \*

Зайка беленький сидит.  
Зайка беленький стоит,  
Он ушами шевелит,  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит,  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп  
Надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок, скок, скок, скок  
Надо зайке поскакать.



\* \* \*

### «Карусель»

Дети становятся в круг. Идут по кругу, держась за веревку правой рукой и произносят слова.

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом –

Все бегом, бегом, бегом.

(После слова «бегом» дети бегут по кругу.

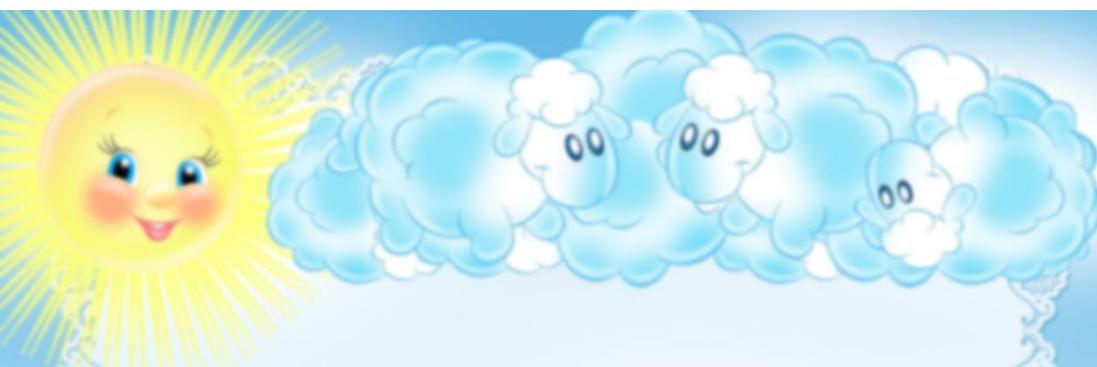
После слова «поворот» дети берут веревку в левую руку и идут в другую сторону, произнося слова).

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два –

Вот и кончилась игра.



\* \* \*

### «Три медведя»

Три медведя шли домой (дети шагают вперевалочку)

Папа был большой-большой (поднять руки вверх)

Мама с ним поменьше ростом (руки на уровне груди)

А сынок – малютка просто (присесть)

Очень маленький он был (присев, продолжать покачиваться по- медвежьи)

С погремушками ходил (встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)

Дзинь –дзинь-дзинь-дзинь (дети имитируют игру с погремушками)

\* \* \*

### «Буратино».

Буратино потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся,

Три нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик видно не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать





\* \* \*

Игра «Лиса и зайцы»  
По лесной лужайке  
Разбежались зайки.  
Вот какие зайки,  
Зайки-побегайки.  
Сели зайчики в кружок,  
Ищут лапкой корешок.  
Вот какие зайки,  
Зайки-побегайки.  
Вот бежит лисичка,  
Рыжая сестричка.  
Ищет, где же зайки,  
Зайки-побегайки.  
- Вот они зайцы. Лови зайцев.



\* \* \*

Ветер тихо дубки качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз - наклон,  
Два - наклон,  
Зашумел листвою крон.

\* \* \*

Игра «На лошадке ехали».  
На лошадке ехали, - (шагаем на месте)  
До угла доехали.  
Сели на машину, - (бег на месте)  
Налили бензину.  
На машине ехали.  
До реки доехали - (приседания)  
Трр! Стоп! Разворот! - (поворот кругом)  
На реке - пароход - (хлопаем в ладоши)  
Пароходом ехали,  
До горы доехали - (шагаем на месте)  
Пароход не везет,  
Надо сесть на самолет.  
Самолет летит.  
В нем мотор гудит - (руки в стороны, полетели)  
- у - у - у