

Картотека физминуток во второй младшей группе

Подготовила:
Аксенова Е.В.

Сентябрь

(лексическая тема **Осень, Названия деревьев, Дикие животные**)

1 ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ

Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны)

Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте)

Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши)

Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны)

2 ЖИЛИ-БЫЛИ ЗАЙЧИКИ

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)

На лесной опушке, (Разводят руками)

Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, (Трут ушки)

Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)

Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)

Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки)

Октябрь

(лексическая тема **Огород, Лес, Садовые фрукты, Игрушки**)

1 ГРИБЫ

Гриша шел, шел, шел (Ходьба на месте)

Белый гриб нашел (наклон корпуса вперед)

Раз-грибок, два-грибок, три-грибок (приседания)

Положил их в кузовок (Руки на пояс-повороты туловища вправо, влево).

2 МАТРЕШКИ

Мы веселые милашки (Руки на пояс раскачиваться в стороны).

Чудо – куклы, неваляшки (Продолжать раскачиваться).

Мы танцуем и поем, (Неглубокое приседание).

Очень весело живем. (Прыжки на месте).

3 МЯЧИКИ

Девочки и мальчики хлоп-хлоп-хлоп. (действия по тексту)

Прыгают как мячики топ-топ-топ,

Весело хохочут: ха-ха-ха!

Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз)

После- отдыхают. (салятся на стульчики)

4 ДРУЖНО ПО ЛЕСУ ГУЛЯЕМ

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте).

И листочки собираем (наклоны вперед).

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши.)

Ноябрь

(лексическая тема Одежда, Обувь, Мебель, Посуда)

1 САПОЖКИ

Я умею обуваться, (руки на поясе, топать ногами)

Если только захочу (руки на поясе, повороты головы в стороны)

Я и маленького братца

Одеваться научу (приседания)

Вот они-сапожки (показать ручками на обувь)

Этот-с левой ножки... (выставить левую ногу вперед)

Этот- с правой ножки. (выставить правую ногу вперед)

2 МАША-РАСТЕРЯША

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, встать, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

Под кроватью нет. (поднять, опустить плечики)

Вот какая Маша, (наклоны головы влево-вправо,

Маша растеряша! («погрозить» указательным пальцем).

3 ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо (движения кистями рук в сторону лица)

Закачалось деревцо (покачивание в стороны поднятыми руками)

Ветер тише, тише, тише (приседания)

Деревцо все выше, выше (встают и поднимают руки вверх)

4 САМОЛЕТЫ

Самолёты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели. (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. (руки в стороны, "летим" по кругу.)

У-у-у-у-у-у.

Декабрь

(лексическая тема Зимние забавы, Зимующие птицы)

1 МЫ ПОГРЕЕМСЯ НЕМНОЖКО.

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

2 СИНИЦА

Скачет весело синица (прыжки на месте)

И мороза не боится: (руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)

Нипочём ей холода, (поглаживающие движения по рукам)

Коль в кормушке есть еда! (приседания)

3 ГОРКА

Как много снега в декабре! (развести руки в стороны)

Построим горку во дворе. (встать на носочки, поднять руки вверх)

Ага. не так-то просто. (присесть)

Нам не хватает роста. (встать)

4 ГНОМЫ

Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак).

Красят стены, крышу, пол, (руками "красим" сбоку, вверху, внизу,

Прибирают всё кругом. («метём» метлой).

Мы к ним в гости придём (шаги на месте).

И подарки принесём. (руки вперёд, ладонями вверх).

Январь

(лексическая тема домашние птицы, домашние животные и их детеныши)

1 С НЕБА ПАДАЮТ СНЕЖИНКИ

С неба падают снежинки, (Дети поднимают руки над головой)

Как на сказочной картинке. и делают руками хватательные

Будем их ловить

Будем их ловить. движения, словно ловят снежинки).

А вокруг лежат сугробы, (потягивания,

Снегом замело дороги. (руки в стороны).

Не завязнуть в поле чтобы, (ходьба на месте, колени

Поднимаем выше ноги. высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет, (прыжки на месте).

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём (ходьба на месте).

И к себе приходим в дом. (дети садятся).

2 ПЕТУХ

Шел по берегу петух, (ходьба на месте, махи руками в стороны).

Поскользнулся, в речку— бух! (сесть, руки вниз).

Будет знать петух, что впредь (наклоны головы вниз).

Надо под ноги смотреть.

Февраль

(лексическая тема Дикие животные, Транспорт, Профессии)

1 ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА

Зайки, дружно все присели, (стоя по кругу, приседают на корточки).

Друг на друга поглядели. (глядят друг на друга).

И похлопали в ладошки:....(хлопают в ладоши).

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

И потопали мы ножкой.... (топают ногами)

Топ, да топ, топ, да топ

- Что у зайцев на макушке? (ставят руки на голову, словно ушки).

- Длинные растут там ушки.

Раз подскок, два подскок - (прыгают на месте).

Поскакали все в лесок. (скачут врассыпную).

2 ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Кран с высокою стрелой (соединить руки в замок, поднять вверх)

Крюк везет перед собой, (опустить руки перед собой)

За него цепляют грузы, (наклоны вниз)

Поднимают их и грузят. (выпрямиться, руки на пояс)

Март

(лексическая тема **Весна, Первые цветы, Мамин праздник, Театр**)

1 НА ЛУГУ РАСТУТ ЦВЕТЫ

На лугу растут цветы (потягивания — руки в стороны)

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. (потягивания — руки вверх).

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, (дети машут руками, изображая ветер,

Только это не беда.

Наклоняются цветочки, (наклоны,

Опускают лепесточки.

А потом опять встают. (принять положение правильной осанки).

2 КЛЕН

Ветер тихо клён качает, (руки на пояс)

Вправо – влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон, (наклоны туловища вправо и влево)

Зашумел листвою клён. (ноги на ширине плеч, руками покачать над головой)

3 ВЫШЛА МАШЕНЬКА ГУЯТЬ

Вышла Машенька гулять, (ходьба на месте)

Чтоб цветов себе нарвать. (приседания)

Тишина кругом стоит- (руки на пояс-повороты влево, вправо)

Лишь кукушечка кричит.

Она стала куковать (ритмичные прыжки)

Раз, два, три, четыре, пять. (переход на шаг)

Апрель

(лексическая тема Птицы, Насекомые)

1 КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики, (движения по смыслу слов)

Прыгайте кузнечики,

Прыг – скок, прыг – скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

2 ЦАПЛЯ

Ходит цапля по болоту, (ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Не найдет себе работу. (повороты головы влево-вправо)

На пенечек села, пять лягушек съела. (присесть)

Раз, два, три, четыре, пять, (ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Буду дальше я гулять. (спокойная ходьба).

2. МУЗЫКАНТЫ

Мы играем на гармошке, (ходьба на месте)

Громко хлопаем в ладошки. (движения по тексту)

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем. (потрясли внизу ладошками)

Май

(лексическая тема Лето, цветы на лугу)

1 ЛЯГУШКИ

Видим, скачут по опушке (присели-встали)

Две весёлые лягушки, (присели-встали)

Прыг – скок, прыг – скок, (прыжки на месте)

Прыгай с пятки на носок. (выставить вперед правую ножку, затем левую)

2 ЦВЕТЫ

Наши алые цветки распускают лепестки. (плавно поднимаем руки вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышит. (качание руками влево-вправо)

Наши алые цветки закрывают лепестки. (присели, спрятались)

Головой качают- бабочек встречают. (движения головой влево-вправо)