

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хлопки

Детки хлопать так умеют, своих ручек не жалеют.

Вот так, вот так, вот так, своих ручек не жалеют.

Наши ручки

Наши ручки хлопают – вот так, вот так.

Наши ножки топают, вот так, вот так.

Мишка

Мы потопаем, как мишка: топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка: хлоп - хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх, мы поднимаем, на другие приседаем.

Сначала буду маленьким

Сначала буду маленькой, к коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой, до солнца дотянусь.

Давайте вместе с нами!

Давайте вместе с нами (поднимаем руки в стороны)

Потопаем ногами (топаем ногами, стоя на месте),

Похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши),

Сегодня день хороший! (поднимаем прямые руки вверх - в стороны.)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами, раз, два, три.

Мы хлопаем руками, раз, два, три.

Качаем головой, раз, два, три.

Мы руки поднимаем, раз, два, три.

Мы руки опускаем, раз, два, три.

Мы руки подаем, раз, два, три.

Котик

Котик лапкой умывается

Видно, в гости собирается

Вымыл носик. Вымыл ротик.

Вымыл ухо. Вытер сухо.

Киску очень я люблю

Киску очень я люблю, с ней я песенку пою: мяу, мяу, мяу, мяу, мяу, мяу.

И собачку я люблю, с ней я песенку пою: гав-гав-гав, гав-гав-гав.

И лягушку я люблю, с ней я песенку пою: ква-ква-ква, ква-ква-ква.

Зайка

Зайка шёл, *(имитируем движения ходьбы, приседания, показываем: как ест зайчик)*

Зайка шёл, капусту нашёл, сел, поел и дальше пошёл,

Зайка шёл, зайка шёл, морковку нашёл, сел, поел и опять пошел.

Солнышко

Вот как солнышко встает *(медленно поднимаем руки вверх)* выше, выше, выше!

К ночи солнышко зайдет *(медленно опускаем руки)* ниже, ниже, ниже.

Хорошо-хорошо солнышку живётся, *(делаем ручками фонарики)*

И нам вместе с солнышком весело живётся *(хлопаем в ладоши)*

Тесто

Тесто мы месили *(сжимаем кисти рук)*

Мы пирог лепили *(ладошки лепят)*

Шлёп, шлёп, шлёп, шлёп

Слепим мы большой пирог! *(разводим руки)*

Где же наши ручки?

У меня пропали руки. Где вы, рученьки мои? *(руки за спиной)*

Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(показываем руки)*

У меня пропали ушки *(ушки закрывают ладошками)* Где вы, ушеньки мои?

Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(показываем ушки)*

У меня пропали глазки *(закрываем глаза ладонями)*. Где вы, глазоньки мои?

Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять *(убираем ладошки от глаз)*.

Ножками затопали

Ножками затопали *(топаем)*

Ножками притопнули *(притопываем)*

Вот такой сапожок *(выставляем ножки по очереди)*

Попляши со мной, дружок! *(кружимся)*

Мы, листики осенние

Мы, листики осенние, на веточках сидели.

Дунул ветер - полетели.

Полетели, полетели и на землю сели.

Ветер снова набежал и листочки все поднял,

Повертел их, покрутил и на землю опустил.

Самолёты загудели

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.

Тук-тук

Тук-тук-тук! *(3 удара кулаками друг о друга)*

Да-да-да! *(3 раза хлопаем в ладоши)*

Можно к вам? *(ещё 3 удара кулаками)*

Рад всегда! *(ещё 3 хлопка в ладоши)*

Совушка-сова

Совушка - сова, *(машем руками «крылья»)*

Большая голова *(«рисует» руками круг)*

На пеньке сидит, *(приседаем)*

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! *(прямыми руками хлопаем по бокам)*

Ножками топ-топ!

Часы

Тик-так, тик-так, *(наклоны туловища вправо-влево, по тексту)*

Все часы идут вот так: тик-так.

Налево - раз, направо - раз,

Мы тоже можем так

Тик-так, тик-так.

Составитель Елефтериади И.Ю., воспитатель

Информация взята из открытых интернет источников