

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 504**

**Картотека физкультминуток
младшая группа**

Автор:
Надцонова О.Е., воспитатель

г. Екатеринбург_ 2024г

<p>1.</p>	<p>«Замок» На двери висит замок, (пальцы рук соединены в «замок») Кто открыть бы его смог, (повторение движений) Потянули, (руки тянут одну, потом в другую сторону) Покрутили, (сцепленные пальцы к себе от себя) Постучали, (основаниями ладоней постучали друг о друга) И открыли. (пальцы расцепить, ладони в стороны)</p>
<p>2.</p>	<p>«Прогулка» Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу) А вторые – догонять (ритмичные движения о стол указательных пальцев) Третьи пальчики – бегом (движение средних пальцев быстро) А четвертые – пешком (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола) Пятый пальчик поскакал (касание стола мизинчиками) И в конце пути упал. (хлопок кулаками по поверхности стола.)</p>
<p>3.</p>	<p>«Березка» Потихоньку пойдем, в хоровод мы встанем (становятся в хоровод) И к березке подойдем в белом сарафане (идут в центр хоровода) Разойдемся в круг большой (расходятся) И покружимся с тобой (кружатся) Дует ветер на тебя (вдох-выдох) И садятся птицы (приседают) А на ветках у тебя Иней серебрится (поднимаются, поднимают и опускают руки) На дворе сейчас зима – холодно, морозно (поглаживаем себя руками по плечам) Шубу снежную надень, белая березка!</p>

	(Кружатся)
4.	<p>«Все умеем мы считать». Раз, два, три, четыре, пять! шаги на месте Все умеем мы считать. (хлопки в ладоши) Отдыхать умеем тоже. (прыжки на месте) Руки за спину положим, (руки за спину) Голову поднимем выше, (голова вверх) И легко-легко подышим. (глубокий вдох-выдох) Подтянитесь на носочках Столько раз, Ровно столько, Сколько пальцев на руке у вас. (показали, сколько пальцев на руках, поднялись на носочках 10 раз.)</p>
5.	<p>«Бабочка». Видишь, бабочка летает, (махи руками-крылышками) На лугу цветы считает. (счет пальчиком) Раз, два, три, четыре, пять. (хлопки в ладоши) Ох, считать, не сосчитать! (прыжки на месте) За день, за два и за месяц. (шаги на месте) Шесть, семь, восемь, девять, десять. (хлопки в ладоши) Даже мудрая пчела (махи руками-крылышками) Сосчитать бы не смогла! (счет пальчиком)</p>
6.	<p>«Маленький гном» Жил-был маленький гном (приседают, встают) У гнома был маленький дом (изображают руками «крышу» над головой) Гномик кашу варил («помешивают» кашу) И всем – всем - всем говорил (показывают друг на друга) «Все мы, и ты, и я – друзья! (кладут руку на плечо соседа) В гости ко мне прибегайте (бег на месте) Ноги вытирайте! («вытирают» ноги) Садитесь за стол (приседают)</p>

	<p>Кашей угощайтесь! (имитируют действия с ложкой) И друг другу – улыбайтесь! (Улыбаются)</p>
7.	<p>«Алые цветочки». Наши алые цветки Распускают лепестки (плавное раскрытие пальцев) Ветерок чуть дышит Лепестки колышет (помахивание руками перед собой и опускание их на стол) Наши алые цветки Закрывают лепестки (сжимание пальцев) Тихо засыпают Головой качают. (разжимание пальцев)</p>
8.	<p>«Самолет» Пролетает самолет, (раскинули руки, летим, глазки вниз) С ним собрался я в полет! (смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю) Правое крыло отвел – (посмотрели как можно дальше вправо) Левое крыло отвел - (посмотрели влево) Я мотор завожу (рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки) И внимательно гляжу! (описываем круг в другую сторону) Поднимаюсь и лечу, (описываем рукой большие восьмёрки) Возвращаться не хочу! (следим за движением руки глазами)</p>
9.	<p>«Лошадки». Эй, лошадки, все за мной! Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног) Вот река, широка и глубока, Не достанешь до дна. (плавное разведение рук в стороны) А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! (наклоны вперед) Постучим копытцем! Эй, лошадки, все за мной! (притоптывает ногой) Поскакали домой Гоп – гоп – гоп – гоп - гоп! (прыжки на месте)</p>

<p>10.</p>	<p>Мороз «Красный нос» Ой, Мороз Красный нос, Мы тебя все знаем. (Хлопки в ладоши) И тебя, Дед Мороз, Радостно встречаем. (Руки на поясе, наклоны туловища вперед.) Ой, Мороз Красный нос, Песню запеваем. (Хлопки в ладоши.) И тебя в хоровод К детям приглашаем. (Приседания.) Ой, Мороз Красный нос, Бей сильнее в ладоши! (Хлопки в ладоши.) А у нас веселей Затанцуют ножки! (Прыжки на месте.) Я, Мороз Красный нос, С белой бородой. (Хлопки в ладоши.) Ущипну, так до слез, Не шути со мною. (Топание ногами.) Для чего, почему (Хлопки в ладоши.) Должен я сердиться? (Приседания.) Я пришел к вам, друзья, (Прыжки на месте.) Чтобы веселиться! (Хлопки в ладоши.) (Э. Богуславская)</p>
<p>11.</p>	<p>«Наши красные цветки» Наши красные цветки Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.) Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.) Наши красные цветки Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.) Головой качают, (Движения головой влево-вправо.) Тихо засыпают.</p>
<p>12.</p>	<p>«Оранжевая песенка» Я сижу рисую. (Встряхиваем руками.) Красок много у меня - Выбирай любую. (Хлопки в ладоши.) Я раскрашу целый свет (Руки в стороны.) В самый свой любимый цвет: (Повороты туловища влево-вправо.) Оранжевое небо, (Встали, руки вверх.) Оранжевое море, (Присели, руки вниз.) Оранжевая зелень, (Встали, руки в стороны.) Оранжевый верблюд. (Руки на пояс.) Оранжевые мамы (Прыжки на левой ноге.) Оранжевым ребятам (Прыжки на правой ноге.) Оранжевые песни (Прыжки на двух ногах.) Оранжево поют! (Хлопки в ладоши.) Вдруг явился к нам домой (Руки вверх.)</p>
<p>13.</p>	<p>«Дождик» Дождик, дождик, что ты льешь? - 4 хлопка, Погулять нам не даешь. - притопы. Дождик, дождик, полно лить, - 4 хлопка Деток, землю, лес мочить. - Прыжки на месте. После дождика на даче - Ходьба. Мы по лужицам поскачем. - Прыжки "через лужицы"</p>

<p>14.</p>	<p>Яблонька Веточки на яблоньке - Качание рук над головой вправо-влево, постепенно опуская вниз Висли от печали. - Качание опущенных рук вправо-влево. Яблочки на веточках Висели и скучали. Девочки и мальчики Ветки раскачали, - Качание рук вперёд-назад Яблоки о землю Громко застучали. - Хлопки по коленкам Волк Через речку, через мост приставной шаг с пружинкой Серый грозный волк идёт. Страшный волк-волчи-ще (выбрасывание пальцев рук вперёд) Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. (4 хлопка) Острые зубищи, выбрасывание пальцев рук вперёд, Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. (4 хлопка)</p>
<p>15.</p>	<p>Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел, (туловище в перед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел, (руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружится, вьется, (покружиться)</p>