

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение комбинированного
вида детский сад №51
2021-2022год

Физкультминутки в первой младшей группе.

**Составил воспитатель МАДОУ №51
Мерзлякова Галина Владимировна.**

<p>Мишка косолапый по лесу идёт, Шишки собирает, песенки поёт, Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою топ!</p>	
<p>Мишка лапу занозил, <i>(топнуть одной ногой, затем другой)</i> Наступив на шишку, Рассердился, пригрозил <i>(Погрозить пальцем)</i> «Ты узнаешь мишку» Шишку в сучья закопал, <i>(прыжки на двух ногах)</i> Поплясал на сучьях, Поскользнулся и упал <i>(Сесть на корточки)</i> У норы барсучьей. Вышел заспанный барсук <i>(Погрозить пальцем)</i> Заворчал на мишку. Мишка струсил, влез на сук, Притаился мышкой. <i>(Прыжок, присесть на месте)</i></p>	
<p>Игра «Солнышко» Ночь в окошко заглянула <i>(наклоняют голову)</i> Наше солнышко уснуло. Солнце просыпается – <i>(поднимают вверх руки)</i> Деткам улыбается!</p>	
<p>«Котик» <i>(исходное положение: сидя на корточках)</i> Котик, котик просыпайся, на зарядку поднимайся! Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись! <i>(Дети встают, потягиваются, улыбаются.)</i></p>	

<p>«Птичий двор» Наши уточки с утра: «Кря – кря – кря!» Наши гуси у пруда: «Га – га – га!» Наша курочка в окно: «Ко – ко – ко!» А наш Петя – петушок рано – рано по утру, Нам запел: «Ку – кА – ре – ку!»</p>	<p>Мы сидели тихо – тихо, А теперь все дружно встали, Ножками потопали, ручками похлопали. Теперь пальчики сожмём, А потом лепить нчнём.</p>
<p>«Флажки» Взяли в руки мы флажки. Друг за дружкой пошли. Сделали мы круг большой, Слово шарик надувной. Флажки вверх свои подняли И не долго помахали. Опустили вниз флажки, А теперь у нас прыжки. Руки в стороны с флажками, на носочках побежали. Флажки в коробочку мы сложим Занимать все продолжим.</p>	<p>Потягуни – потягушечки От носочков до макушечки, Мы потянемся – потянемся, маленькими не останемся! Вот уже растём, растё, растём...</p>
<p>«Карусели» Еле – еле, еле – еле завертелись карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите. Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!</p>	<p>По полянке по лесной Ползают жучки за мной. Вот кузнечик скачет, Как зелёный мячик. А бабочки – красавицы Летают и всем нравятся!</p>
<p>«Уточка и утята» Уточка луговая (ходят с одной ноги на другую) Утят на речку ведёт, Сама плывёт и утяток зовёт: - Подплывайте, детки, ко мне, Будем вместе плыть, рыбёшек ловить.</p>	<p>Это маленький утёнок, Только вышел из пелёнок, Может плавать и нырять, И других защищать. Кушайте утятки, малые ребятки, И быстрее растите, слабых защитите!</p>

<p>«На лужочке» Ветер травушку качает, Влево – вправо наклоняет, Вы не бойтесь зайки, Веселитесь на лужайке!</p>	<p>«Осенняя» Осень быстро наступила. Листья жёлтые летят. Они немного покружились И на землю тихо опустились.</p>
<p>«Котик» Если кто – то с места сдвинется, <i>(прыжок на месте)</i> На него котёнок кинется. <i>(имитация – царапается)</i> Если что –нибудь покатится, За него котёнок схватится. Прыг – скок! Цап – царап! Не уйдёшь из наших лап!</p>	<p>«Пальчики» Вот помощники мои, Их сожми и разожми. Поверни их эдак, так, Помаши слегка вот так. За работу принимайся Ничего не опасайся.</p>
<p>«Неваляшка гуляет» Учим куколку ходить, ножки поднимая, Вот как наши неваляшки весело шагают. А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте! Ну – к,а дружно, неваляшки весело шагайте! Неваляшка приседает, и головкою качает, Глазками моргает, по улице шагает. Вот какие неваляшки у ребяток наших, На прогулке вместе с ними весело попляшем!</p>	<p>«Зарядка» Сказку мы слушали, песенку пели, Устали немножко отдохнуть захотели. Мы присели: раз – два! Раз – два! Встали, наклонились: раз – два! Раз – два! Повернулись вправо: раз – два! Раз – два! Повернулись влево: раз – два! Раз – два! А сейчас на месте попрыгаем мы. Скоро мы вырастем вот до такой высоты!</p>
<p>«Мишка» Мишка по лесу гулял, Мишка шишки собирал, Очень мишка наш устал, Сел на травку задремал.</p>	<p>«Поезд» Идёт поезд не спеша – Чух-чух-чух-чух! Едет поезд к малышам, Чух-чух-чух-чух! Набирает поезд ход, Чух-чух-чух-чух! И пытит как пароход, Чух-чух-чух-чух!</p>

<p>Строили ладошки домик для матрёшки, Ах какие ладошки, ладошки – ладошки. Прилегли ладошки отдохнуть немножко, Ах какие ладошки, ладошки – ладошки!</p>	<p>«Топотушка» Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы кружимся потом!</p>
<p>«Зайка» Ну-ка зайка поскачи, поскачи, Лапкой, лапкой постучи, постучи. Ты на травку упади, упади, Полежи и отдохни, отдохни! Отдохнул, теперь вставай, Прыгать снова начинай! Быстро к ёлочке беги, И скорей назад скачи!</p>	<p>«Зайка серенький сидит» Зайка серенький сидит и ушами шевелит, Вот так, вот так он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть Вот так, вот так надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать Вот так, вот так надо зайке поскакать.</p>
<p>«Каравай» Мы играли в «каравай» Кого любишь – выбирай! Каравай был не высок, Третий шёл ему годок. Он играть не умел, На пол сел и заревел!</p>	<p>«Мороз» Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдёт ко мне мороз, Тронет руку, тронет нос. Значит надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>
<p>Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты смотри не отставай, Всё за нами повторяй. Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех. Руки ниже опусти И достанешь до земли.</p>	<p>«Ёлочка» <i>(движения: шарики – фонарики, повороты с приседаниями)</i> У маленьких детишек ёлочка большая. Огоньками, шариками ёлочка сверкает. Ай да ёлочка погляди, погляди, Деткам ёлочка, посвети, посвети.</p>

<p>«Едет весело машина» В руки руль скорей берите, Да моторчик заводите, Накачаем дружно шины, Едет весело машина. Стой машина, стой мотор! Перед нами светофор, Загорелся красный свет, Значит, нам проезда нет. Зелёный свет для нас горит- Это значит, путь открыт!</p>	<p>На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети, Ручки, ручки потирают, Ручки, ручки согревают. Не замёрзнут ручки-крошки Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем. Чтоб не зябли наши ножки, Мы потопаем немножко. Вот как топать мы умеем, Вот как ножки мы согреем!</p>
<p>Посмотрите, в магазине Все игрушки на витрине. Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Жёлтые и красные- Все такие разные. Вот матрёшки-крошки, Пёстрые одёжки, Яркие платочки, Розовые щёчки. Ой, какой весёлый мячик, Так и скачет, так и скачет! Мне б его скорей поймать, Чтобы снова поиграть.</p>	<p>«Снежинки» Мы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки - балеринки, Мы танцуем день и ночь. Мы деревья побелили, Крыши пухом замели, Землю бархатом укрыли И от стужи сберегли.</p> <p><i>(дети кружатся, делают плавные движения руками, приседают).</i></p>
<p>Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок. Мы потопаем, потопаем! Будем весело плясать, Будем ручки согревать. Мы похлопаем, мы похлопаем!</p>	
<p>Целый день тук да тук, Раздаётся звонкий стук. Молоточки стучат, Строим дом для бельчат. Этот дом для белочек, Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек, Этот дом для мальчиков. Вот какой хороший дом, В нём мы славно заживём.</p>	<p>Мыли мылом ушки <i>(изображают)</i> Мыли мылом ножки, Ах, какие ладошки, Ладушки-ладошки. Помешали ложкой, <i>(пальцем по ладошке)</i> Ах, какие ладошки, Ладушки-ладошки.</p>

<p>Будем песни распевать, Веселиться и плясать.</p>	
<p>«Зарядка для ног» Мы ногами поболтаем И чуть-чуть поприседаем, Ножку ножкой подобьём, И сначала всё начнём.</p>	<p>«Летаем как пчёлки» Пчёлы в поле полетели, Зажужжали, загудели, Сели пчёлы на цветы. Мы играем - водишь ты!</p>
<p>«Мы гуляем» Мы шагаем, мы шагаем! Выше ножки поднимаем! Через камушки и кочки, Через ямки и пенёчки! Раз-два, три-четыре! Мы в лесу, а не в квартире! Распрямили спинку, Вышли на тропинку, Ставим ножки аккуратно И идём туда-обратно! Раз-два, три-четыре, Мы в лесу, а не в квартире!</p>	<p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша, Сядет - умывается, Лапкой вытирается. Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегает и лает, Во дворе играет. Мышка, мышка Серое пальтишко. Мышка тихо идёт, В норку зёрнышко несёт.</p>
<p>«Деревья и птички» Руки подняли и покачали- Это деревья в лесу. Руки согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. В сторону руки плавно помашем – Это к нам птички летят. Как они сядут, тоже покажем – Руки согнули назад.</p>	<p>«В лесу» Сильный ветер сосны крутит, Словно самый тонкий пруттик. Ёлки ветер клонит тоже. Мы с тобой на них похожи. Вот по веткам белка мчится. Белка ветра не боится. Белка прыгает так ловко, Ведь во всём нужна сноровка, А куда медведь идёт? Ищет ягоды и мёд. Ну а нам пора садиться, Заниматься, не лениться.</p>
<p>«Цветы» Наши алые цветки Распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки Головой качают, Тихо засыпают.</p>	<p>«Буратино» Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два – нагнулся. Руки в стороны развёл, Ключик видно не нашёл. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать!</p>

<p>Льётся чистая водица, Мы умеем сами мыться. Порошок зубной берём, Крепко зубы сами трём. Моем шею, моем уши, После вытремся по суше. Поверни головку влево, Поверни головку вправо, Опусти головку вниз И тихонечко садись.</p>	<p>Стали дети ровно в круг, А затем присели вдруг. Дружно сделали прыжок Над головкою – хлопок. А теперь все дружно Перепрыгнем лужу! А сейчас идут по кругу, Улыбаются друг другу!</p>
<p>«Стая птиц» Стая птиц летит на юг, Небо синее вокруг. Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать.</p>	<p>К Саше зайчик подбежал, Возле Саши прыгать стал: Прыг, скок, прыг, скок – Догоняй меня дружок. <i>(Игра)</i></p>
<p>«Курочка» Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать. А за ней ребятки- Жёлтые цыплятки. - Ко-ко-ко, ко-ко-ко, Не ходите далеко, Лапками гребите, Зёрнышки ищите. Съели толстого жука, Дождевого червяка. Выпили водицы Полное корытце.</p>	<p>Гриша шёл, шёл, шёл, Белый гриб нашёл. Раз – грибок, Два – грибок, Три – грибок, Положил их в кузовок! <i>(наклоны на месте)</i></p>
<p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Качаем головой, Качаем головой. Мы ручки поднимаем, Мы ручки опускаем, Мы ручки подаём И бегаем кругом.</p>	