Рекомендуемые физкультминутки для детей 2-3 лет

**«Загудел паровоз..»**

Загудел паровоз и вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу далеко их укачу.

(Дети встают и читают первую строчку. Потом кладут руки на плечи (пояс) впереди стоящему. Произнося слова начинают движение по залу сначала медленно, а затем убыстряясь.)

**«Прыгайте, кузнечики…»**

Поднимайте плечики, (Поднимать плечи вверх.)

Прыгайте кузнечики, (Подпрыгивать на двух ногах.)

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушали, (Присесть на корточки, имитируя движения.)

Тишину послушали. (Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.)

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко. (Дети выполняют движения согласно тексту.)

**«Как у наших у зверят…»**

Как у наших у зверят (Хлопки в ладоши.)

Ножки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ. (Топают ногами.)

А устали ножки, хлопают ладошки:

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

А потом вприсядочку (Приседания.)

Пляшут звери рядышком.

А как пустятся бежать - (Бег на месте или по залу.)

Никому их не догнать.

**«К бабушке Забавушке…»**

Лады, лады, ладушки.

Едем в гости к бабушке.

К нашей милой бабушке,

Бабушке Забавушке.

Едут к ней ребятки,

Милые внучатки.

(Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом.)

Вот идет петушок.

Гордо поднял гребешок.

Красная бородка, важная походка.

(Идут высоко поднимая колени, с оттянутым носком вниз. Активно махать руками – «крылья» поднимать и опускать.)

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки – желтые цыплятки.

(Дети идут на носках, сложив руки за спиной. Легкий бег, руки отведены назад. Помахивать, как крыльями, кистями рук.)

Вот козленок озорной

Вдруг затряс бородой,

Головой качает, рожками пугает.

(Дети подпрыгивают, отталкиваясь ногами от пола, делают небольшие повороты головой вправо-влево, прижимают к голове указательные пальцы, имитируя рожки козленка.)

Кошка очень хороша,

Ходит мягко, не спеша,

Сядет, умывается.

Лапкой вытирается.

(Дети идут мягкими пружинистыми шагами, имитируя движение улыбающейся кошки.)

Вот щенок озорной.

Он с лохматой головой,

Бегает и лает, во дворе играет.

(Выполняют «пружинистый» бег; руки согнуты в локтях перед грудью (как лапки у щенка) ,кисти расслаблены; голова (мордочка щенка) приподнята.)

**Уточка-голубушка по двору идет.**

Уточка вразвалочку деточек несет.

(Дети идут шагом, слегка раскачиваясь, руки сложены за спиной, как крылышки.)

Вот веселые ребятки,

Розовые поросятки.

У них носик пятачком,

Хвостики торчат крючком.

(Дети стоят на месте, руки у них согнуты в локтях; с легкими приседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево.)

Цок, цок, цок, цок,

Вот лошадка – серый бок.

Начала она скакать,

Приглашает поиграть.

(Шаг с высоким подниманием ног. Согнув в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой. Бег, колени поднять высоко, носок ноги оттянуть, корпус слегка отклонить назад. Дети идут друг за другом или двигаются врассыпную.)

**Лады, лады, ладушки,**

Где были?

- У бабушки!

Нас бабушка привечала,

Всех ребяток угощала.

До свиданья, бабушка,

Бабушка Забавушка!

(Дети помахивают рукой, прощаясь с бабушкой.

**«Льется чистая водица..»**

(Слова текста сопровождаются действиями.)

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Голову чуть-чуть налево,

Голову чуть-чуть направо.

Голову опустим вниз

И тихонечко садись.

**«Колобок»**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)

Доставала из печи

(Руки вверх, в стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи,

(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол,

(Приседания.)

Он от бабушки ушел.

(Прыжки.)

Кто же бегает без ног?

(Хлопки в ладоши.)

Это желтый колобок!

**«Руки подняли и покачали…»**

Руки подняли и покачали

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Это деревья в лесу.

(Плавно опускаем руки вниз.)

Локти согнули, кисти встряхнули –

(Встряхивание кистей рук.)

Ветер сбивает росу.

(Машем руками перед собой.)

Плавно руками помашем

Это к нам птицы летят.

(Руки в сторону – помахать, имитируя взмах крыльев.)

Как они сядут, тоже покажем,

(Приседания.)