

Физкультминутки для второй младшей группы.

Физкультминутки для второй младшей группы.

1. **«Большой — маленький».**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

2. **«По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке, Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам.

В яму — бух! приседают на корточки

3. **«Раз-два».**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

4. **«Клен».**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

5. **«Три медведя».**

Три медведя шли домой Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой. Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом, Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто. Присесть.

Очень маленький он был, Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил. Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. Дети имитируют игру с погремушками.

6. **«Зайка».**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. Движения по тексту стихотворения.

7. «Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (*Приседания.*)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (*Ходьба на месте.*)

8. «Аист»

(И. п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(*Аист отвечает.*)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой. Движения по тексту стихотворения.

9. «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(*Дети машут руками, словно крыльями.*)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(*Дети делают плавательные движения руками.*)

10. «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)