

Физкультурные минутки

1. «Маленький - большой»
Сначала буду маленьким. (Присесть).
К коленочкам прижмусь. (Обнять колени руками).
Потом я вырасту большим. (Встать).
До неба дотянусь. (Поднять руки вверх. Встать на носочки).
2. «Часы».
Все часы идут вот так: Тик так. Направо – раз, направо – раз. Мы тоже можем так, тик-так, тик-так.
3. «Как у наших у ребят»
Как у наших у ребят. Ножки весело стучат: Топ-топ-топ, топ-топ-топ. А устали ножки – Хлопают ладошки: Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.
4. «Это Я»
Это глазки. Вот, вот. (движения по тексту)
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Вот, вот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ, топ.
Ох, устали. Вытрем лоб.
5. «Клен»
Ветер тихо клен качает. (руки подняты вверх)
Влево, вправо наклоняет. (движения руками влево, вправо).
Раз – наклон (наклоны вправо, влево).
И два наклон.
Зашумел листвою клен. (движения пальцами рук).
6. «Раз – два...»
Мы становимся все выше (дети поднимают руки вверх)
Достаем руками крыши (встают на носочки)
Раз-два – понялись (тянут руки вверх)
Раз-два – руки вниз (опускают руки вниз)
7. «Все ребята дружно встали»
Все ребята дружно встали. (выпрямится).
И на месте зашагали. (ходьба на месте).
На носочках потянулись. (руки поднять вверх).
А теперь назад прогнулись. (прогнуться назад, руки за голову).
Как пружинки мы присели. (присесть).
И тихонько разом сели.

Картотека физкультминутки в первой младшей группе
[ignatova-ppds6.edumsko.ru>articles/post/1523486](https://ignatova-ppds6.edumsko.ru/articles/post/1523486)
<https://ignatova-ppds6.edumsko.ru/articles/post/1523486>