

## Физкультминутки для 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. "Клён".

Ветер тихо клён качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз - наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клён.

(Руки подняты вверх, движения по тексту.)

### 3. "Три медведя".

Три медведя шли домой, ( Дети шагают на месте в перевалочку.)

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.)

### 4. "Зайка".

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенёк.

Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках поднялись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.  
А затем в присядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.

( Движения по тексту стихотворения.)

#### **5. "Бабочка".**

Спал цветок и вдруг проснулся, ( Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел, ( Туловище вперёд, назад.)  
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел. ( Руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснётся,  
Бабочка кружит и вьётся. ( Покружиться.)

#### **6. "Будем в классики играть".**

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

#### **7. "Будем прыгать, как лягушка".**

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка - попрыгушка.  
За прыжком - другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! ( Прыжки.)

## **8. "Ветер".**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише,

Деревцо всё выше, выше.

( Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на слова "выше, выше" - выпрямляются.)

### **Физкультминутка для глаз.**

#### **"Ёлочка".**

Вот стоит большая ёлка (посмотреть вверх-вниз),

Вот такой высоты (вверх - вниз).

У неё большие ветки (влево - вправо),

Вот такой ширины (влево - вправо).

Есть на ёлке даже шишка (посмотреть вверх),

А внизу - берлога мишки (посмотреть вниз).

Зиму спит в ней косолапый (закрыть глаза)

И сосёт в берлоге лапу ( поморгать глазами).