**Физминутки**

**С 2-х до 3-х лет**

 **Весна- Лето**

 \*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

 \*\*\*

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

 По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке *Дети идут шагом,*

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*

 Клен

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

**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.)*

 **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.)*

 **Бабочка**

 Спал цветок и вдруг проснулся,  *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел,  *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся,  *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел*. (Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.  *(Покружиться.)*

 **Белки**

 Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

  **Будем прыгать, как лягушка**

 Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка – попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

 **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 «выше, выше» — выпрямляются.)

 **Вот летит большая птица**

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

 **СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

 **Осень – Зима**

  \*\*\*

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

 \*\*\*

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

 **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.)

 **Зайчики**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (показывает).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (показывает),

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (скачет).

Заплясали гопака.

Взялись зайцы за бока,

Кто-то зайку напугал -

Зайка - прыг - и убежал (садится).

(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

 **Разное**

**Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

 Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения*

**Раз-два**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

 **\*\*\***

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

 **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.*

 **Аист**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

 —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.

 **А сейчас мы с вами, дети**

 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.)

 **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* *положить за голову.*

Как пружинки мы присели    *Присесть.*

И тихонько разом сели.              *Выпрямится и сесть.*

 **Ванька-встанька**

Ванька-встанька,   *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка.  *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой!  *(Хлопки в ладоши.)*

**Это я**

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

 **Зарядка**

Наклонилась сперва

Книзу наша голова (наклон вперёд)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой. (наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте. (имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

Конец формы