**Физминутки для малышей**

**«Игра в кубики»**

(Выполняем движения по тексту)

Кубик в правую руку берем,

Кубик в левую руку берем,

Кубик на кубик красиво кладем.

Домик большой мы для кукол построим

И новоселье куклам устроим.

**«Колобок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жили-были дед и бабаНа полянке у рекиИ любили очень, оченьНа сметане колобки.Баба тесто замесила,Колобка она слепила,В печь его поставила,Там его оставила.Вышел он румян, пригожИ на солнышко похож.Он хотел остыть немножкоИ улегся на окошко.Не хотел он там лежать,Захотел он убежать.Огород он пересекИ пустился наутек. | *Полуприсед с выносом пятки вперед.**Поглаживание животика.**Движения, имитирующие замешивание теста, лепку колобка.**Наклон вперед, руки развести в стороны.**«Пружинки» с поворотами, руки на поясе, руки вверх и через стороны вниз.**Движения руками вправо-влево (внизу). Наклон вперед, руки «полочкой», голова лежит на руках.**Наклоны головы вправо, влево, бег на месте.**Бег под музыку.* |

**«Кошечка»**

(Выполняем движения по тексту)

Осторожно, словно кошка,

До дивана от окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь как кошка,

Спинку я прогну немножко.

И из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки

В.В. Иванова

**«Утята»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рано-рано утречкомВышла мама-уточкаПоучить утят.Уж она их учит-учит:-Вы плывите, ути-ути,Ровно в ряд.Хоть сыночек невелик,Мама трусить не велит.Плыви, плыви, утеныш,Не бойся, не утонешь.Ко-ко-ко, ко-ко-ко,Не ходите далеко.Лапками гребите,Зернышки ищите.Съели толстого жука,Дождевого червяка,Выпили водицыПолное корытце. | *Ходьба вперевалочку.**Погрозить пальчиком. Наклон вперед, руки вниз, в стороны.**Приседания.**Наклон вперед с разведением рук- «плавание».**«Погрозить пальчиком.**Присесть, постучать пальцем по полу.**Наклоны вперед, руки назад.* |

**«Как мы одеваемся»**

(Выполняем движения по тексту)

Мы на пухлые ручонки

Надеваем рубашонку.

Повторяй за мной слова:

«Ручка-раз, и ручка - два».

Застегнем застежки

На твоей одежке:

Пуговки и кнопочки,

Разные заклёпочки.

На мою малышку

Наденем мы штанишки.

Повторяй за мной слова:

«Ножка-раз, и ножка - два».

А теперь на ножки-

Носочки и сапожки!

Повторяй за мной слова:

«Ножка-раз, и ножка - два».

Хоть устали одеваться,

Но не будем возмущаться!

Что осталось - голова?

Вот и шапочка-раз, два!

И. Гурина

**«Медвежонок»**

(Выполняем движения по тексту)

Сладкоежка-медвежонок

Меда съел большой бочонок

И варенья банку съел,

Вот и зубик заболел.

Щетку и зубную пасту

Айболит сластене дал.

Каждым вечером и утром

Чистить зубы Мишка стал.

**«Карусели»**

|  |  |
| --- | --- |
| Еле – еле – еле - елеЗакружились карусели,А потом, потом, потомВсе бегом, бегом, бегом.Тише, тише, не шумите,Карусель остановите.Раз - два, раз - два,Вот и кончилась игра. | *Дети кружатся вокруг своей оси.**Бегут по кругу.**Переходят на шаг.**Останавливаются.* |

**«Киска»**

|  |  |
| --- | --- |
| Киска, киска, киска, брысь,На дорожку не садись.Наша деточка пойдет –Через киску упадет. | *Топать ногами, руки на поясе.**Приседание.**Ходьба на месте.**Подскоки на месте.* |

**«Матрешки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы матрешки,Вот такие крошки.Как у нас, как у насНа ногах сапожки.Мы матрешки,Вот такие крошки.Как у нас, как у насЧистые ладошки. | *Руки на поясе, повороты вправо, влево.**Приседания.**Выставлять поочередно ноги на пятку.**Руки на поясе, повороты вправо, влево.**Приседания.**«Фонарики».* |

**«Пузырь»**

(Постепенно поднять руки, округлить локти, а потом резко опустить их вниз)

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

И не лопайся…

Лопнул пузырь!

**«Ветер»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише,Деревцо все выше, выше. | *Руки вытянуть вверх, покачаться вправо-влево.**Вытянуться вверх, поднявшись на носочках.* |

**«Кузнечики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимайте плечики,Прыгайте, кузнечики!Прыг-скок, прыг-скок.Стоп! Сели!Травушку покушали,Тишину послушали.Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко.А теперь мы дружно вместеЗашагаем все на месте. | *Выполнять энергичные движения.**Выполнить приседание.**Присесть на корточки.**Попрыгать на носках.* |

**«Зоопарк»**

|  |  |
| --- | --- |
| В зоопарке живет слон –Мы потопаем, как он.Мы лошадок увидалиИ копытами стучали.Обезьянки прыгают,По деревьям шмыгают.Мишка, мишка, косолапый,Ты и здесь шалишь, косматый.Гордо голову задрав,У куста стоит жираф.Вот зубастый крокодил,Широко он пасть раскрыл. | *Дети вслед за вами громко топают ногами на месте.**Идут вслед за вами, высоко поднимая колени.**Подпрыгивают на месте и бегают по комнате.**Идут, переваливаясь с ноги на ногу.**Поднимают руки над головой.**Двумя руками изображают пасть крокодила (открывают и закрывают ее).* |

**Используемая литература:**

**1)** Д.Н. Колдина «Игровые занятия с детьми 2-3 лет»,- М.: ТЦ Сфера, 2010.

**2)** Е. Е. Хомякова «Комплексные развивающие занятия с детьми раннего возраста» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2009.

**3)** Л.В. Томашевская, Е.Ю. Герц, Е.В. Андрющенкова «Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду»-СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010.