**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 баба  На полянке у реки  И любили очень, очень  На сметане колобки.  Баба тесто замесила,  Колобка она слепила,  В печь его поставила,  Там его оставила.  Вышел он румян, пригож  И на солнышко похож.  Он хотел остыть немножко  И улегся на окошко.  Не хотел он там лежать,  Захотел он убежать.  Огород он пересек  И 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 утречком  Вышла мама-уточка  Поучить 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 водицы  Полное 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 - еле  Закружились карусели,  А потом, потом, потом  Все 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 нас  На ногах сапожки.  Мы матрешки,  Вот такие крошки.  Как у нас, как у нас  Чистые 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, высоко  Прыгай на носках легко.  А теперь мы дружно вместе  Зашагаем 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 увидали  И 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.