

# ФИЗМИНУТКИ

2 младшая группа



## «ГУСИ СЕРЫЕ»

Гуси серые летели	<i>бег на месте, движения руками как крыльями</i>
Да летели, да летели,	<i>продолжение бега</i>
И присели, посидели	<i>выполнение приседаний</i>
Да и снова полетели.	<i>бег</i>
Повторить 2-3 раза.	

## «МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»

Мы топаем ногами Топ, топ, топ.	<i>шаг на месте</i>
Мы хлопаем руками Хлоп, хлоп, хлоп.	<i>хлопки руками</i>
Мы руки разведем И побежим кругом.	<i>руки в стороны, бег по кругу, на месте</i>

## «ХОМКА»

Хомка, хомка, хомячок! Полосатенький бочок.	<i>руки на пояс наклоны вправо, влево</i>
Хомка рано встаёт	<i>потянулись вверх</i>
Щечки моет. Шейку трет.	<i>имитируем умывание</i>
Подметаает хомка хатку	<i>имитируем движения</i>
И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять Хомка сильным хочет стать.	<i>руки согнуты в локтях, прижимаем к плечам</i>

### «ПОРΟΣЕНОК ПЯТАЧОК»

Поросенок пяточок отлежал себе бочок, Встал на ножки, потянулся,	<i>потянулись</i>
А потом присел, прогнулся,	<i>имитируем движения</i>
И на ножках поскакал, и руками помахал	<i>имитируем движения</i>
А потом опять прилег но уже на левый бок.	<i>сложили ручки, положили под подбородок</i>

### «ВЫШЛА МЫШКА»

Вышла мышка как-то раз	<i>шаг на месте или с продвижением</i>
Поглядеть который час .	<i>повороты вправо-влево</i>
Раз, два, три, четыре,	<i>хлопки руками над головой</i>
Мышки дернули за гири	<i>руки вверх и приседание с опусканием рук вниз</i>
Вдруг раздался страшный звон:	<i>хлопки перед собой</i>
Убежали мышки вон.	<i>беговые упражнения</i>

### «ПЕЧКА-ЧА ГОРЯЧА»

Ча, ча, ча.	<i>хлопки в ладоши</i>
Наша печка горяча.	<i>полуприсядания</i>
Чи-чи-чи.	<i>хлопки над головой</i>
Варит печка щи да кашу, Пищу нашу.	<i>прыжки на месте</i>

## «ПУТЕШЕСТВИЕ»

Отправляемся в поход, Сколько нас открытий ждёт,	<i>повороты вправо-влево</i>
Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом.	<i>шаг на месте</i>
Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки порхают.	<i>махи руками вверх и вниз</i>
Раз, два, три, четыре, Полетели, закружили.	<i>шаг на месте или с продвижением</i>
Видим, скачут по опушке Две зеленые лягушки:	<i>полуприсядания</i>
Прыг-скок, прыг-скок, Прыгай с пятки на носок.	<i>прыжки на двух ногах</i>
К речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись	<i>наклоны вправо влево</i>
Раз, два, три, четыре, Вот как славно освежились.	<i>потягивания</i>
А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно: Вместе раз, это брасс,	<i>круги руками вперед и назад</i>
Одной, другой – это кроль	<i>рывки руками</i>
Качаясь на волне, Мы плывем на спине.	<i>повороты с наклонами вправо-влево</i>
Вот так руками покрути и, Как дельфин, плыви.	<i>(«Мельница»)</i>
Вышли на берег крутой, Повертели головой, Влево вправо посмотри,	<i>повороты вправо-влево</i>
И домой быстрее беги.	<i>бег на месте</i>

## **БУРАТИНО**

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

## **БАБОЧКА**

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.

## **МАЛЫШ**

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

## **ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише,  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите,  
Раз— два, раз— два!  
Вот и кончилась игра!

## **ЗАРЯДКА**

Каждый день мы по утрам делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать, Руки поднимать,  
Приседать и вставать,  
Прыгать и скакать

## **ЗАИНЬКА**

Раз, два, три, четыре, пять —  
Начал зайныка скакать.  
Прыгать зайныка горазд.  
Он подпрыгнул 10 раз.

## **ЗАРЯДКА**

Солнце глянуло в кровать,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки развести пошире 10 раз.

## **ЦВЕТЫ**

Наши нежные цветки распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колыхет.  
Наши алые цветки закрывают лепестки.  
Тихо засыпают,  
Головой качают.

## **РЫБКИ**

Рыбки плавают,  
Ныряют в тихий солнечный денек.  
То согнутся, разогнутся,  
То зарюются в песок.

## **ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали, ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкультпривет.

## **ЦАПЛЯ**

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать —  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

## **ШАР**

Я возьму шар большой,  
Подниму над головой,  
Выгну спину — шарик кину.

## **ТУЧКИ**

Приплыли тучки дождевые;

Лей, дождик, лей.

Дождинки пляшут как живые;

Пей, рожь, пей.

И рожь, склоняясь к траве зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А тихий дождик, неугомонный,

Льет, льет, льет.

## **ГЛАЗКИ**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

## **ГУСИ**

Гуси серые летели.

На полянку тихо сели.

Походили -

Раз, два — выше голова,

Три, четыре — плечи шире,

Пять, шесть — можно сесть.

## **КАРЛСОН**

Карлсон всех зовет на крышу.

Поднимайтесь все неслышно.

Руки в сторону поднять,

На носки всем срочно встать.

Выше, выше... Опуститесь,

Поклонитесь, улыбнитесь,

А теперь, прошу, садитесь.

Все движения разминки

Повторяем без запинки!

## КАРУСЕЛИ

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом, кругом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите  
Карусель остановите  
Раз-два, раз-два  
Вот и кончилась игра.

Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе!  
Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге!  
Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
Этот – указательный, пальчик замечательный.  
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,  
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.

## **ПАЛЬЧИКИ**

Чтоб красиво написать  
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!

## **ГУСАК**

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за столик - плюх!

## **ЗАЙЧИКИ**

Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,  
В школу прибежали.  
За парты тихо скок  
И продолжим наш урок.

## **ЗАЙКА**

Зайчик беленький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.

## **ПОДСОЛНУХ**

В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух  
С ярко-жёлтой головой.  
Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

А теперь все тихо встали...  
А сейчас мы в лес пойдём...  
А теперь все тихо встали,  
Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
Тихо сели, вновь за дело.

## **ТОП-ТОП**

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.

## **КАМЕШКИ**

По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.  
Присели, собрали  
И дальше пошли.