

КАРТОТЕКА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

« Идём гулять »

Раз, два, три, четыре, пять — *Шагают на месте.*
Собираемся *гулять.*
Завязала Катенька *Показывают, как завязывают*
Шарфик полосатенький. *Шарф.*
Наденем на ножки *Имитируют движения .*
Валенки, *сапожки*
И пойдем скорей гулять, *Шагают на месте.*
Прыгать, бегать и скакать. *Прыгают на месте.*

« По ровненькой дорожке »

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *Прыгают на двух ногах*
По камешкам, по камешкам...
В яму - бух. *Приседают.*

«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
С погремушками ходил.

*Присев, качаться по-медвежьи.
Встать, руки перед грудью
сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

«Раз-два...»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

*Дети поднимают руки вверх.
Встают на носочки.
Тянут руки вверх,
Опускают руки вниз.*

«Клен»

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз- наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх.
Движения руками влево, вправо.
Наклоны влево, вправо.
Движения пальцами рук.*

«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.

*Прыжки на месте.
Руки на уровне груди .
Движения руками вверх, вниз.
Подняться на носочки.
Руки на пояс.
Прыжки на носочках.
Приседание.*

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали	<i>Выпрямится.</i>
И на месте зашагали.	<i>Ходьба на месте.</i>
На носочках потянулись,	<i>Руки поднять вверх.</i>
А теперь назад прогнулись.	<i>Прогнуться назад, руки за голову.</i>
Как пружинки мы присели	<i>Присесть.</i>
И тихонько разом сели.	

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!	
Будем прыгать и скакать!	<i>Прыжки на месте.</i>
Наклонился правый бок.	<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>
Раз, два, три.	
Наклонился левый бок.	
Раз, два, три.	
А сейчас поднимем ручки	<i>Руки вверх.</i>
И дотянемся до тучки.	
Сядем на дорожку,	<i>Присели на пол.</i>
Разомнем мы ножки.	

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,	<i>Энергичные движения плечами.</i>
Прыгайте кузнечики.	
Прыг-скок, прыг-скок.	<i>Прыжки на месте.</i>
Стоп! Сели.	<i>Приседания.</i>
Травушку покушали.	
Тишину послушали.	
Выше, выше, высоко	
Прыгай на носках легко!	<i>Прыжки на месте.</i>
Вместе по лесу идём.	

« Это я »

Это глазки. Вот, вот.			<i>Движения по тексту.</i>
Это	ушки.	Вот,	вот.
Это	нос.	Это	рот.
Там	спинка,	тут	живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.			
Это ножки. Тот, топ, топ.			
Ох, устали. Вытрем лоб.			

«Птички невелички»

Лапка, раз!	<i>Выдвигают вперед одну ногу.</i>
Лапка, два!	<i>Выдвигают другую ногу.</i>
Скок-скок-скок!	<i>Скачут на обеих ногах.</i>
Крылышко, раз!	<i>Одну руку в сторону.</i>
Крылышко, два!	<i>Другую руку в сторону.</i>
Хлоп, хлоп, хлоп!	<i>Хлопают крыльями</i>
Глазик, раз!	<i>Закрывают один глаз.</i>
Глазик, два!	<i>Закрывают другой глаз.</i>
	<i>Открыли глазки и бегают,</i>
	<i>Машут крылышками/</i>

«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,	<i>Руками крутим руль</i>
Нажимаем на педаль.	<i>Ногу сгибаем и разгибаем</i>
Газ включаем, выключаем	<i>Движения рукой вперед- назад.</i>
Смотрим пристально мы вдаль.	<i>Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.</i>
Дворики смывают капли	<i>Руки согнуты в локтях движения</i>
	<i>влево- вправо.</i>
вправо-влево – чистота!	
Ветер волосы взъерошил.	<i>Взъерошить волосы.</i>
Мы шофёры – хоть куда!	<i>Выставляем большой палец.</i>

«Маленький – большой»

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

*Присесть.
Обнять колени руками.
Встать.
Поднять руки вверх.
Встать на носочки.*

« Лягушки»

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались .
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзья большой привет!

*Руки согнуты в локтях и
подняты вверх.
Наклоны влево, вправо.
Показывают, как умываются.
Показывают, как вытираются.
Топают ногами .
Хлопают руками.
Руки на пояс, наклоны.

Руки вперёд и в стороны.*

« Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!
Мы глазами миг, миг, миг.
Мы плечиками чик, чик, чик.
Раз – сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз - два, раз - два,
Заниматься нам пора.

*Топают ногами.
Хлопают руками.
Моргают глазами.
Поднимают и опускают плечи.
Повороты в стороны.
Кружатся.
Приседание.
Подняли руки вверх.*

«За грибам»

За грибами в лес пошли.
Много там грибов нашли,
Встретили косоного зайку.
Ускакал от нас зайчишка .
Мишка ел в кустах малину
И отдал нам половину.
Дятел стучал тук да тук.
Раздавался громкий стук.

Ходьба по кругу
Руки описывают круг в воздухе
Показывают руками уши
Прыжки с продвижением вперёд.
Движения медведя
Согнутым пальцем стучат по ладошке
Хлопают в ладошки.

«Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять
Мы во двор пошли гулять.
Бабу снежную лепили,
Птичек крошками кормили,
С горки мы потом катались,
А ещё в снегу валялись.
Все в снегу домой пришли,
Съели суп, и спать пошли.

Загибают пальчики начиная с большого
Идут, высоко поднимая колени.
Лепят снежок двумя ладошками.
Крошат хлебушек всеми пальцами.
Приседают, руки на поясе.
Наклоны туловища влево-вправо.
Отряхивают ладони.
Едят ложкой, руки под щеку.

«Котёнок»

Кто там маленький живёт,
Утром рано он встаёт,
Молочко из блюдца пьёт,
Любит пёночки лизать,
Любит хвостиком махать,
Лапкой умывается.
Как он называется?
Котёнок.

Пожимают плечиками.
Потягиваются.
«Лакают молочко» из ладошки.
Машут рукой, как хвостиком.
Умываются.

« Как у наших у ребят»

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ- топ, топ-топ-топ.
А устали ножки -
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

«Часы»

Тик-так тик-так -
Все часы идут вот так:
Тик так.
Налево – раз, направо - раз
Мы тоже можем так, тик-так, тик-так.

«Теремок»

Стоит в поле теремок.
Кто в тереме живёт?
Дверка открывается -
Кто там появляется?
Ш-ш-бам!
Попрыгунчик там!

*Садятся на корточки накрывают голову
Руками в виде крыши.
Медленно разводят руки над головой,
Как бы раскрывают крышу.
Подпрыгивают вытянув руки вверх.*

«Котик»

Как у котика усы
Удивительной
Глаза смелые,
Зубки белые.
Выйдет котя в огород -
Всполошится весь народ.
И петух и курица
С деревенской улицы
Станут котю в гости звать,
Станут котю угощать.

*Дети показывают пальчиками
красы.
Показывают на глаза.
Показывают на зубы.
Шагают.
Машут руками.
Подставляют к носу руку клювиком.
Разводят руками.
Машут к себе руками,
Делают вид будто едят.*

«Мышки»

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть,
Раз-два-три-четыре-
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон -
Убежали мышки вон.

*Дети шагают на месте.
который час
Хлопают в ладоши.
Делают вид будто дёргают за гири.
Громко топаят ногами.
Разбегаются по комнате.*