Физминутки во второй младшей группе

***ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ***

Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны)

Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте)

Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши)

Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны)

***ЖИЛИ-БЫЛИ ЗАЙЧИКИ***

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)

На лесной опушке, (Разводят руками)

Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, (Трут ушки)

Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)

Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)

Надевали тапочки. (Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)

***МЫ ПОГРЕЕМСЯ НЕМНОЖКО***

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

***ДЕРЕВЬЯ***

Зашумели деревья поутру, (Дети, раскинув руки качаются)

Закачались деревья на ветру.

Ветви низко склонились до земли (Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из

И качались тихонько до зари. (стороны в сторону)

Вот сильней задувает ветерок (Дети кружатся вокруг себя)

Полетели листочки на восток, (Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями

Дружной стайкой, как, ласточки, летят, (рук – «трепещут» на ветру)

Покрывалом устилает сад.

***ЗАЙКА СЕРЫЙ***

Зайка серый умывается, (Дети «умываются»)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал: (Дети скачут)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

**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 ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ**

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

**ВЕТЕР ВЕЕТ НАД ПОЛЯМИ**  
Ветер веет над полями,  
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**ВОТ ПОД ЕЛОЧКОЙ**

Вот под елочкой зеленой (Встали.)  
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)  
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)  
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)