

МБДОУ ПГО «Первомайский детский сад»



для детей 2-3 лет

Воспитатель: Майкова С.С.

п.Первомайский, 2022г.

Карточка физкультминуток для детей 2-3 лет

Хлопки

Детки хлопать так умеют, своих ручек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так, своих ручек не жалеют.

Наши ручки

Наши ручки хлопают – вот так, вот так.
Наши ножки топают, вот так, вот так.

Мишка

Мы потопаем, как мишка: топ-топ-топ-топ!
Мы похлопаем, как мишка: хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!
Лапы вверх, мы поднимаем, на другие приседаем.

Сначала буду маленьким

Сначала буду маленькой, к коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большой, до солнца дотянусь.

Давайте вместе с нами!

Давайте вместе с нами (*поднимаем руки в стороны*)
Потопаем ногами (*топаем ногами, стоя на месте*),
Похлопаем в ладоши (*хлопаем в ладоши*),
Сегодня день хороший! (*поднимаем прямые руки вверх - в стороны.*)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами, раз, два, три.
Мы хлопаем руками, раз, два, три.
Качаем головой, раз, два, три.
Мы руки поднимаем, раз, два, три.
Мы руки опускаем, раз, два, три.
Мы руки подаем, раз, два, три.

Котик

Котик лапкой умывается
Видно, в гости собирается
Вымыл носик. Вымыл ротик.
Вымыл ухо. Вытер сухо.

Киску очень я люблю

Киску очень я люблю, с ней я песенку пою: мяу, мяу, мяу, мяу, мяу, мяу.
И собачку я люблю, с ней я песенку пою: гав-гав-гав, гав-гав-гав.
И лягушку я люблю, с ней я песенку пою: ква-ква-ква, ква-ква-ква.

Зайка

Зайка шёл, (*имитируем движения ходьбы, приседания, показываем: как ест зайчик*)
Зайка шёл, капусту нашёл, сел, поел и дальше пошёл,
Зайка шёл, зайка шёл, морковку нашёл, сел, поел и опять пошел.

Солнышко

Вот как солнышко встает (*медленно поднимаем руки вверх*) выше, выше, выше!

К ночи солнышко зайдет (*медленно опускаем руки*) ниже, ниже, ниже.
Хорошо-хорошо солнышку живётся, (*делаем ручками фонарики*)
И нам вместе с солнышком весело живётся (*хлопаем в ладоши*)

Тесто

Тесто мы месили (*сжимаем кисти рук*)
Мы пирог лепили (*ладошки лепят*)
Шлёп, шлёп, шлёп, шлёп
Слепим мы большой пирог! (*разводим руки*)

Где же наши ручки

У меня пропали руки. Где вы, рученьки мои? (*руки за спиной*)
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять (*показываем руки*)
У меня пропали ушки (*ушки закрывают ладошками*) Где вы, ушеньки мои?
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять (*показываем ушки*)
У меня пропали глазки (*закрываем глаза ладонями*). Где вы, глазоньки мои?
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне опять (*убираем ладошки от глаз*).

Ножками затопали

Ножками затопали (*топаем*)
Ножками притопнули (*притопываем*)
Вот такой сапожок (*выставляем ножки по очереди*)
Попляши со мной, дружок! (*кружимся*)

Мы, листики осенние

Мы, листики осенние, на веточках сидели.
Дунул ветер - полетели.
Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

Самолёты загудели

Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),
Самолёты полетели (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),
На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*),
Да и снова полетели.

Тук-тук

Тук-тук-тук! (*3 удара кулаками друг о друга*)
Да-да-да! (*3 раза хлопаем в ладоши*)
Можно к вам? (*ещё 3 удара кулаками*)
Рад всегда! (*ещё 3 хлопка в ладоши*)

Катились колёса

Катились колёса, колёса, колёса (*руки согнуты, толкающие движения*)
Катились колёса всё влево, всё косо (*руки на поясе, вращательные движения туловищем*)
Скатились колёса на луг под откос (*вращательные движения в другую сторону*)
И вот, что осталось от этих колёс (*выпрямиться, развести руки в стороны*).

Поезд

Поезд мчится и свистит (*идем по кругу*)

И колёсами стучит. *(руки согнуты в локтях синхронные вращательные движения обеими руками);*
Я стучу, стучу, стучу, *(шаг в сторону- притоп, вращать руками, имитируя движения колес)*
Всех до дачи докачу.
Чу- чу, чу-чу, всех до дачи докачу.

Часы

Тик-так, тик-так, *(наклоны туловища вправо-влево, по тексту)*
Все часы идут вот так: тик-так.
Налево-раз, направо-раз,
Мы тоже можем так
Тик-так, тик-так.

Гром

Ох, ох что за гром?
Ох, ох что за гром? *(руки - к щекам, наклоны в сторону)*
Муха строит новый дом *(движения, имитирующие работу с молотком).*
Молоток: тук-тук *(хлопки руками),*
Помогать идёт петух *(шаги с наклонами в стороны).*

Кто как стучит

Тики – так, тики-так, *(стучим вытянутыми руками по бокам) так часики стучат.*
Туки – так, туки -так, *(руки перед собой, кулаки сжаты, «велосипед») так колеса стучат.*
Токи – ток, токи -ток, *(руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой) так стучит молоток.*
Туки – ток, туки- ток, *(топаем по полу)так стучит каблучок.*

Маленький бычок

Маленький бычок, *(приседаем и встаем)*
Желтенький бочок, *(наклоны в сторону)*
Ножками ступает, *(топаем)*
Головой мотает *(мотаем головой)*
Где же стадо? Му-у-у *(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*
Скучно одному-у-у-! *(наклоняемся вниз и машем вытянутыми руками).*

Совушка-сова

Совушка-сова, *(машем руками «крылья»)*
Большая голова *(«рисует» руками круг)*
На пеньке сидит, *(приседаем)*
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп! *(прямыми руками хлопаем по бокам)*
Ножками топ-топ!

У меня, у тебя

У меня, *(показываем руками на себя)*
У тебя *(разводим руки, показывая на соседей)*

Блестящие глазки, *(показываем глазки)*.
У меня, у тебя – чистые ушки *(показываем ушки)*.
Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки *(хлопаем в ладоши)*.
Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке *(прыгаем на месте)*.
У меня, у тебя аленькие губки, *(показываем глазки)*.
У меня, у тебя розовые щечки *(показываем щечки)*.
Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки *(хлопаем в ладоши)*.
Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке *(прыгаем на месте)*.

Зайчик

Зайка серенький сидит *(имитируем движения зайчика по тексту)*
И ушами шевелит. Вот-так, вот-так он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Вот-так, вот-так надо лапочки согреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Вот-так, вот-так надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал. Зайка - прыг и убежал.

Курочка и цыплятки

Вышла курочка гулять, *(мама-курица идет по комнате, дети за ней)*
Свежей травки пощипать, *(приседаем, щиплем пальцами воображаемую травку)*
А за ней ребятки – жёлтые цыплятки.
Ко- ко, ко-ко, ко-ко-ко! Не ходите далеко, *(грозим указательным пальцем)*
Лапками гребите, *(гребем ладошками по полу)*
Зёрнышки ищите *(стучим пальцами по полу)*.

Жили-были зайчики

Жили-были зайчики на лесной опушке *(складываем ручки у груди – «зайчики»)*
Жили-были зайчики в маленькой избушке *(складываем ручки над головой «домиком»)*
Мыли зайки ушки *(трогаем ушки руками)*
Мыли зайки лапочки *(гладим ручки)*
Наряжались зайчики *(руки на пояс, повороты вправо-влево)*
Одевали тапочки *(поднимаемся на носочки)*.

Птички

Прилетели птички, *(«летаем» по комнате, размахивая руками, как крыльями)*,
Птички-невелички, всё летали, всё летали, крыльями махали.
На дорожку прилетали, *(приседаем)*,
Зернышки клевали *(стучим пальчиками об пол)*.

Петушок

Шёл по берегу петух, *(шагаем с раскачиванием в стороны, руки держим за спиной)*
Поскользнулся, в речку бух! *(делаем круговые движения руками, приседаем)*,
Будет знать петух, что впредь *(грозим пальчиком)*,
Надо под ноги смотреть. *(делаем наклоны вперёд)*

Строим домик

Стук-стук - постук, раздаётся где-то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -
Вот с такою крышей, *(ладошки над головой)*
Вот с такими стенами, *(ладошки около щёчек)*
Вот с такими окнами, *(ладошки перед лицом)*
Вот с такою дверью, *(одна ладошка перед лицом)*
И вот с таким замком! *(сцепили ручки)*

Комар

Летит муха вокруг уха, жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*
Летят осы вокруг носа, ссс *(водим пальчиком вокруг носа)*
Летит комар, на лоб - оп *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*
А мы его - хлоп *(ладошкой до лба)*
И к уху, зззз *(зажимаем кулачок, подносим его к уху)*
Отпустим комара? Отпустим! *(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)*

Зоопарк

В зоопарке живет слон - мы потопаем, как он *(громко топая ногами на месте)*.
Мы лошадок увидели и копытами стучали *(идем, высоко поднимая колени)*
Обезьянки прыгают, по деревьям шмыгают *(подпрыгиваем)*.
Мишка, мишка, косолапый, ты и здесь шалишь, косматый *(переваливаемся с ноги на ногу)*.
Гордо голову задрав, у куста стоит жираф *(поднимаем руки над головой)*.
Вот зубастый крокодил, широко он пасть раскрыл *(двумя руками изображаем пасть крокодила, открываем и закрываем ее)*.

Домик

Я гуляю во дворе *(хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой)*
Вижу домик на горе *(ритмичные хлопки ладошками)*
Я по лесенке взберусь *(раскрываем перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев)*
И в окошко постучусь. Тук, тук, тук, тук! *(поочередно стучим кулачком одной руки в ладошку другой)*

Дарики - комарики

Дарики-дарики, летели комарики
Вились, вились, *(складываем руку в щепотку и «летаем»)* вились, вились
З-з-з-з-з и в щечку (носик, ушко, лобик) вцепились.
В завершении «ловим» комарика – хлопаем.

На опушке дом стоит

На опушке дом стоит *(складываем ладони домиком над головой)*
На дверях замок висит *(смыкаем ладони в «замок»)*
За дверями стоит стол *(накрываем ладонью правой руки кулачок левой)*
Вокруг дома частокол *(руки перед собой, пальцы растопырены)*
Тук – тук – тук! Дверь открой! *(стучим кулачком одной ладони о другую)*
Заходите, я не злой! *(руки в стороны, ладони вверх тыльной стороной)*.

Дождик лей, лей, лей

Дождик лей, лей, лей *(опускаем руки, шевеля пальчиками)*

На меня (*показываем на себя*) и на людей (*показываем вперед*)

На людей по ложке (*ладошки лодочкой*)

На меня по крошке (*ладошки показывают щепотку*)

А на бабу Ягу (*закрываем личико ладошками*)

Лей по целому ведру (*резко опускаем руки*)