

Примерный перечень физкультминуток для детей 1,5-3 лет

«Загудел паровоз...»

Загудел паровоз и вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу далеко их укачу.

(Дети встают и читают первую строчку. Потом кладут руки на плечи (пояс) впереди стоящему. Произносятся слова начинают движение по залу сначала медленно, а затем убыстряясь.)

«Прыгайте, кузнечики...»

Поднимайте плечики, (Поднимать плечи вверх.)

Прыгайте кузнечики, (Подпрыгивать на двух ногах.)

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушали, (Присесть на корточки, имитируя движения.)

Тишину послушали. (Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.)

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко. (Дети выполняют движения согласно тексту.)

«Как у наших у зверят...»

Как у наших у зверят (Хлопки в ладоши.)

Ножки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ. (Топают ногами.)

А устали ножки, хлопают ладошки:

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

А потом вприсядочку (Приседания.)

Пляшут звери рядышком.

А как пустятся бежать - (Бег на месте или по залу.)

Никому их не догнать.

«К бабушке Забавушке...»

Лады, лады, ладушки.

Едем в гости к бабушке.

К нашей милой бабушке,

Бабушке Забавушке.

Едут к ней ребятки,

Милые внучатки.

(Дети двигаются друг за другом или враспынную дробным топающим шагом.)

Вот идет петушок.

Гордо поднял гребешок.

Красная борода, важная походка.

(Идут высоко поднимая колени, с оттянутым носком вниз. Активно махать руками – «крылья» поднимать и опускать.)

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,