

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 37 «Дружная семейка»



Картотека физминуток для детей младшей группы 3-4 лет.

СЕНТЯБРЬ	Детский сад, детский сад!
1 неделя	<p>Малыши туда спешат. Посмотреть я в сад иду – Что растёт в таком саду? Может, груши, виноград? Их всегда я видеть рад!.. – Что ты, дядя, не смеши! – Говорят мне малыши. И кричат впятером: "Это мы в саду растём!"</p>
2 неделя	<p>Посмотри, в магазине Все игрушки на витрине: (Широко развести руки в стороны) Заводные зайчики, Куколки и мячики, (Повороты вправо-влево с вытянутыми руками) Пушистые котята, Матрешки, медвежата – Все на полочках сидят, (Присесть) С нами поиграть хотят. (Прыжки)</p>
3 неделя	<p>Мы, листики осенние, На веточках сидели. Ветер дунул, полетели. Мы летели, мы летели. И на землю тихо сели. Ветер снова набежал. И листочки все поднял. Повертел их, покружил. И на землю опустил.</p> <p>(Дети имитируют действия «листочков» в соответствии с текстом стихотворения: садятся на корточки, летают по комнате, вновь тихо садятся, поднимаются, кружатся и снова садятся.)</p>
4 неделя	<p>В огород сейчас пойдем Овощей там наберем (дети шагают на месте) Раз, два, три, четыре, пять (хлопают в ладоши) Что мы будем собирать? Картошку, морковку (загибают пальцы) Репу и свёклу Помидоры, огурец, И капусту, наконец! В огороде мы старались — Низко к грядке нагибались (наклоняются) Весь собрали урожай (выпрямляются и, показывая перед собой, разводят руки в стороны). Вот он, видишь? Получай! (показывая перед собой, протягивают вперед ладони рук)</p>
ОКТАБРЬ	Будем мы варить компот. (маршировать на месте)
5 неделя	<p>Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много") Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок,</p>

	<p>Слив положим и песок. (<i>имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок</i>)</p> <p>Варим, варим мы компот, (<i>повернуться вокруг себя</i>)</p> <p>Угостим честной народ. (<i>хлопать в ладоши</i>)</p>
6 неделя	<p>А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Нужно глубже приседать. (приседания) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте)</p>
7 неделя	<p>Руки подняли и покачали – Это деревья в лесу. Руки нагнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. В стороны руки! Плавно помашем – Это к нам птицы летят. Как они сядут, Тоже помашем – Крылья сложили назад.</p>
8 неделя	<p>Зёрнышко</p> <p>В землю зёрнышко попало, (приседают) Прорасти на солнце стало (руки над головой) Дождик землю поливал, И росточек подрастал (медленно встают) К свету и теплу тянулся (тянутся вверх) И красавцем обернулся.</p>
9 неделя	<p>Вот рука, и вот рука – Хлоп, хлоп, хлоп. (<i>Вытянуть вперед правую, затем левую руку; хлопнуть в ладоши</i>) Вот нога, и вот нога – Гоп, гоп, гоп. (<i>Выставить вперед правую ногу, затем левую; шагать на месте</i>) Ну а это – голова. (<i>Обхватить голову руками</i>) Можно сделать два кивка. (<i>Выполнять наклоны головы вперед</i>)</p>
НОЯБРЬ	<p>Море очень широко, (Дети широко разводят руки в сторону.)</p>
10 неделя	<p>Море очень глубоко. (Приседают, коснувшись руками пола.) Рыбки там живут, друзья, (Выполняют движение «Рыбка».) А вот воду пить — нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи.)</p>
11 неделя	<p>Котик лапкой умывается, (гладят щёки) Видно, в гости собирается. Вымыл носик, (трут ладонью носик) Вымыл ротик, (проводят пальцем по губам) Вымыл ухо, (поглаживают одно ухо, затем другое) Вытер сухо. (потёрли ушки) Котик лапкой умывается, (поглаживают грудь)</p>

	К детям в гости собирается.
12 неделя	<p>Зайке холодно сидеть, (Присесть на корточки) Нужно лапочки погреть. (Встать, потереть ладошки друг о друга) Лапки вверх, лапки вниз, (Поднять руки вверх, опустить) На носочках подтянись. (Встать на носочки, потянуться вверх) Лапки ставим на бочок, (Поставить руки на пояс) На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте) А затем вприсядку, (Делать приседания) Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, (Прыжки на месте) Он подпрыгнул десять раз.</p>
13 неделя	<p>- Где обедал, воробей? <i>(Дети машут ладошками.)</i> - В зоопарке у зверей. <i>(Ладошками изображают открывающуюся пасть.)</i> Пообедал я сперва <i>(На каждое название животного загибают по одному пальчику поочередно на левой, затем на правой руке.)</i> За решеткою у льва. Подкрепился у лисицы, У моржа попил водицы. Ел морковку у слона.</p>
ДЕКАБРЬ	Вышла курочка гулять(шагают двумя пальцами – указательным и средним – каждой руки),
14 неделя	<p>Свежей травки пощипать(щиплющие движения всеми пальцами каждой руки), А за ней ребятки - желтые цыплятки(бегут всеми пальцами обеих рук). «Ко-ко-ко, ко-ко-ко(хлопают в ладоши), Не ходите далеко(грозят пальцем ведущей руки), Лапками гребите(гребущие движения каждым пальцем обеих рук одновременно, большие пальцы фиксируют ладони у края стола), Зернышки ищите»(дети собирают зерна поочередно двумя пальцами каждой руки или обеих рук одновременно: большой – указательный, большой — средний и т.д.)</p>
15 неделя	<p>Мы кормушку смастерили. Мы столовую открыли. Воробей, снегирь - сосед, Будет вам зимой обед!</p>
16 неделя	<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков) По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая) И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях) На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения, руки согнуты в локтях) И снегурочку лепим мы, лепим мы. (соответствующие движения)</p>

	Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и пояс)
17 неделя	Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши) Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, светятся фонарики. (фонарики) Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди) Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями) В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу) Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони)
ЯНВАРЬ	Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)
18 неделя	На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках) Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков) Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут») Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках) Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)
19 неделя	Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папа, Этот пальчик – мама, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья!
20 неделя	Стук-стук молотком, (Имитация молотка) Строим, строим новый дом. (Ходьба на месте) Ты, пила, пили быстрее, (Имитация пилы) Домик строим для людей. (Прыжки на месте)
ФЕВРАЛЬ	Раз, два, три, четыре, (Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно.)
21 неделя	Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой) Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. (Загибаем пальчики по одному на каждое название посуды.) Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой.) Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбил, (Снова загибаем пальчики.) Ложку мы чуть-чуть сломали. Так мы маме помогли. (Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно.)
22 неделя	Сумку в руки мы берем, (берут воображаемую сумку) В магазин с тобой идем. (шагают на месте) В магазинах же на полках (поднимают руки вверх) Не шарфы и не футболки. (отрицательно покачивают головой) Вкусно пахнет здесь всегда, (поворот головы вправо, влево) В доме – вкусная еда. («дом» над головой)
23 неделя	Повар варит кашу. (Имитация с вращением кистей рук) Плащ портниха шьет. (Махи руками) Доктор лечит Машу. (Открыть и закрыть ротик, высунув язычок) Сталь кузнец кует. (Хлопки) Дровосеки рубят. (Махи с наклонами) Строят мастера. (Имитация с прыжками вверх) Что же делать будет, (Поднимание плеч) Наша детвора?

24 неделя	Мы станем все военными, <i>Шагают на месте.</i> Большими, здоровенными. <i>Руки вытянуть вверх, опустить через Будем в Армии служить, стороны.</i> Будем Родину любить. <i>Движения повторяются.</i> Сад и дом свой охранять, <i>Наклон вперед, смотрим в «бинокль».</i> Будем мир мы защищать! <i>Шагают на месте.</i>
МАРТ	(дети водят хоровод, имитация движений.)
25 неделя	Много мам на белом свете, Всею душой их любят дети. Только мама есть одна, Всех дороже мне она. — Кто она? Отвечу я: - Это мамочка моя!
26 неделя	Мы по городу шагаем (идут, То, что видим, называем: Светофоры и машины (поворот головы влево, Ярмарки и магазины (поворот вправо, Скверы, улицы, мосты И деревья и кусты! (Потянулись вверх - присели)
27 неделя	Раз, два, три, четыре, пять. (Дети шагают по кругу.) По Москве идем гулять. Пришли на площадь Красную (Широко разводят руки.) Широкою, прекрасною. А на площади на той – (Повернуться лицом в круг.) Кремль высокий и большой. (Поднимают 2 руки над головой.) Ах, какая высота! (Поочерёдно поднимают вверх) Ах, какая красота! (левую и правую руку.)
28 неделя	Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В свой домишко не попал». (Сжать пальцы в кулачок.) Маша варежку сняла: (Все пальцы разжать, кроме большого.) «Поглядите – ка, нашла! (Разогнуть большой палец.) Ищешь, ищешь и найдёшь, Здравствуй, пальчик, как живёшь?» (Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.)
АПРЕЛЬ	Кап-кап-кап – звенит капель, Приближается апрель (дети хлопают в ладоши) Побежал в саду ручей (бег на месте) Прилетели сто грачей (машем руками как крыльями) А сугробы тают, тают, (медленно приседают и вытягивают вперед руки) А цветочки расцветают. (встают и показывают ладонями распутившийся цветок)
29 неделя	
30 неделя	На окне цветок колючий (Показать прямоугольник перед собой) Смотрит за околицу

	<p><i>(Сделать «бинокль» из ладошек)</i> Вы его не троньте лучше <i>(погрозить пальчиком)</i> Очень больно колется. <i>(Указать пальчиком ладошку и сморщиться)</i> Не подушка для иголок, <i>(сложение ладошки под щечку)</i> И не ежик, и не елка, <i>(сложить ладошки, растопырить пальцы, «нарисовать» елку перед собой)</i> Но не даст себя в обиду, <i>(Отрицательный жест головой и указательным пальчиком)</i> Потому что весь в иголках. <i>(Уколоть пальчиком ладошку)</i></p>
31 неделя	<p>Один, два, три, четыре, пять <i>(Ходьба на месте)</i> В космос мы летим опять <i>(Соединить руки над головой)</i> Отрываюсь от земли <i>(Подпрыгнуть)</i> Долетаю до луны <i>(Руки в стороны, покружиться)</i> На орбите повисим <i>(Покачать руками вперед-назад)</i> И опять домой спешим <i>(Ходьба на месте)</i></p>
32 неделя	<p>«Подснежники просыпаются». Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Вот подснежники проснулись, Улыбнулись, потянулись. Раз – росой они умылись. Два – изящно покружились. Три – нагнулись и присели. И на солнце поглядели. <i>(Выполняют движения по тексту)</i></p>
МАЙ 33 неделя	<p>«Кузнечик» Поднимайте плечики раз, два, раз, два Прыгайте кузнечики Прыг-скок, прыг-скок, Сели, травушку покушали Тишину послушали Тише, тише высоко Прыгай на носках легко.</p>
34 неделя	<p>Мы празднуем Победу! <i>Шагают на месте.</i> Салют! Салют! Салют! <i>Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем</i> Кругом цветы весенние. <i>Руки на пояс, повороты туловища,</i> Цветут, цветут, цветут! <i>Руки развести в стороны.</i> Все люди пляшут, празднуют, <i>Приседания с выставлением ног вперед.</i> Поют, поют, поют! Пусть в мире страны разные. <i>Вдох, круговое движение руками, изображая</i> Живут, живут, живут! <i>земной шар.</i></p>
35 неделя	<p><i>«Топаем, хлопаем»</i> <u>Правила:</u> если дети поступают правильно – хлопать, если не правильно - топать. Дети стоят в кругу. Знаю я теперь, друзья,</p>

	<p>Что с огнем играть нельзя. <i>(хлопают)</i> Спички весело горят, Буду с ними я играть. <i>(топают)</i> Рома убежал за дом, Там играет он с огнем. <i>(топают)</i> Он опасен, Маша знает, Утюг больше не включает. <i>(хлопают)</i> Вика с Лерою играют, На печи газ зажигают. <i>(топают)</i> Все теперь ребята знают, Что с огнем играть нельзя? <i>(да)</i></p>
36 неделя	<p>Лето, лето к нам пришло!<i>(В положении стоя вытягиваем вверх руки и активно машем ими – приветствуем лето)</i> Стало сухо и тепло.<i>(Опускаем руки, прижимаем друг к другу ладошки и активно растираем их друг о друга – показываем, как стало тепло)</i> По дорожке прямиком Ходят ножки босиком.<i>(Представляем перед собой дорожку и шагаем по ней босыми ножками или по массажной дорожке — в одну сторону и в другую)</i></p>