МДОУ «Детский сад № 40»

**Картотека**

**физкультминуток по русским народным сказкам для младших дошкольников**

Подготовила воспитатель первой квалификационной категории

Белоусова Юлия Анатольевна

Ярославль 2023 год

**«Колобок».**

Колобок, колобок, теплый и румяный *(наклоны вправо, влево)*

Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок *(прыжки и бег на месте)*

То направо повернул, то налево он свернул *(повороты направо, налево)*

То с листочком закрутился *(поворот на 360 градусов)*

То с бельчонком подружился *(приседание)*

Покатился по дорожке *(бег по группе)*

И попал ко мне в ладошки *(дети подбегают к воспитателю)*.

***«Репка»***

Репка выросла большая. Вот такая! Вот такая *(руки в стороны, вверх вниз)*

Дед и бабка тянут репку, но она засела крепко *(наклоны, приседания)*

Внучка к ним бежит, бежит, репку вытащить спешит *(бег на месте)*

Жучка хвостиком виляет, бабке с дедом помогает. *(повороты направо-налево)*

Кошка спинку выгибает, кошка когти выпускает *(прогнутся назад)*

Помогает дернуть репку, но она засела крепко *(приседания)*

С мышкой быстро и умело репку вытянули смело *(прыжки вверх на двух ногах)*.

***«Теремок»*.**

Наш веселый теремок: он не низок, не высок *(встать на носки, присесть)*

В нём лягушка прыг да прыг, *(прыжки)*

Воробьишка чик-чирик, *(махи руками)*

Петушок тянет носок *(ходьба на месте)*

И зайчишка скок да скок. *(прыжки на месте)*

Мушка крылышками машет, *(бег на месте)*

Мышка же с платочком пляшет. *(дети пляшут)*

Ёж закрыл дверной замок, сторожит он теремок. *(хлопки)*

***«Заюшкина избушка»***

В лесу недолго до беды *(погрозить пальчиком)*

Но заяц - не простак *(помотать головой нет-нет)*

Умей запутывать следы – вот так *(прыжки на месте)*

Туда, сюда петляет след *(повороты влево, вправо)*

Вперед, назад *(наклоны)*

Где заяц был, там зайца нет *(разводим руками)*

Прыг – скок *(прыгаем на месте)*.

***«Маша и медведь».***

Дети рано утром встали,

За грибами в лес пошли *(ходьба на месте)*

Приседали, приседали

Белый гриб в траве нашли *(приседания)*

На пеньке растут опята

Наклонитесь к ним ребята,

Наклоняйся раз- два- три,

И в лукошко набери *(наклоны)*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех *(прыжки)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться. *(потягивания вверх)*

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили. *(ходьба на месте).*

**Буратино**

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотвopение, выполняя движения. Руки вверх, вдох – потянулись; наклон – раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

**В темном лесу есть избушка**

В темном лесу есть избушка. *(Дети шагают.)*

Стоит задом наперед. *(Дети поворачиваются.)*

В той избушке есть старушка. *(Грозят пальцем.)*

Бабушка Яга живет. *(Грозят пальцем другой руки.)*

Нос крючком, *(Показывают пальчиком.)*

Глаза большие, *(Показывают.)*

Словно угольки горят. *(Покачивают головой.)*

Ух, сердитая какая! *(Бег на месте.)*

Дыбом волосы стоят. *(Руки вверх.)*

**Гномик**

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*

Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед – *«ищем пропажу»*.)

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым. *(Хлопки в ладоши.)*

Гному кто точней подскажет, *(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*

**Раз грибок, два грибок**

Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шел,

На поляне гриб нашел. *(Ходьба на месте.)*

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. *(Приседания.)*

Леший охает: устал

От того, что приседал.

Леший сладко потянулся, *(Потягивания – руки вверх.)*

А потом назад прогнулся,

А потом вперед прогнулся

И до пола дотянулся. *(Наклоны вперед и назад.)*

И налево, и направо

Повернулся. Вот и славно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. *(Дети садятся.)*

**Сказка даст нам отдохнуть**

Сказка даст нам отдохнуть.

Отдохнем – и снова в путь!

Нам советует Мальвина:

– Станет талия осиной,

Если будем наклоняться

Влево – вправо десять раз.

Вот Дюймовочки слова:

– Чтоб была спина пряма,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам.

Раз, два, три, четыре, пять,

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Красной Шапочки совет:

– Если будешь прыгать, бегать,

Проживешь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Дала нам **сказка отдохнуть**!

Отдохнули?

Снова в путь! *(Дети повторяют описываемые движения.)*

**Сказочная зарядка**

*(Построение.)*

Слушай, **сказочный народ**,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте. *(Потягивание.)*

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно.

**Царь Горох**

Давным-давно жил царь Горох

И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил-вертел

И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался. *(Дети повторяют описываемые движения.)*

**Шел король по лесу**

Шел король по лесу, по лесу,

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем. *(Потопаем.)*

Ёж закрыл дверной замок,

Сторожит он теремок *(хлопки)*

**ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА** *(с использованием куклы)*

Мы царевну Несмеяну будем целый день смешить,

Как снежинки, как пушинки *(кружатся на месте)*

Будем радостно кружить. *(вправо, влево)*

Будем пятиться как раки, не смотря на буераки. *(шаги назад)*

Спрячемся как крот в нору *(присесть)*

И появимся к утру. *(высоко подпрыгнуть)*

Несмеяна захохочет, с нами поиграть захочет.

Скажет нам: *«А дошколята все - весёлые ребята»* *(ходьба по кругу)*.

**Шарик-фотограф**

Шарик на охоте снова, щёлк – и фото уже готово *(рывки руками в стороны)*

То увидел он зайчонка, что морковочку грызёт. *(прыжки)*

То заметит он ежонка, что домой грибы несёт. *(приседания)*

То летит сорока низко, *(бег на месте, взмахи руками)*

то бежит мышонок близко. *(пружинка)*

Шарик всех снимал не раз,

Эти фото – просто класс! *(руки согнуты в локтях, рывки в стороны)*

**Незнайка**

Незнайка просит научить играть на флейте и трубе, *(наклоны головы вперёд, назад)*

Машины разные водить, рисунки делать на холсте. *(бег по группе, махи руками вверх –вниз)*

Он хочет малышей лечить, *(наклоны вперёд)*

Как Знайка многому учить, *(руки в стороны)*

И сочинять стихи как Цветик.

Он хочет всё уметь на свете! *(руки на пояс, руки вверх)*

«Незнайка, чтобы научиться,

Трудиться надо – не лениться». *(дети говорят хором)*

**Чипполино**

Чипполино - мальчик ловкий,

Может быстро убегать. *(бег на месте)*

Бедному же дяде Тыкве помогает дом скрывать. *(присесть, закрыв лицо руками)*

Над сеньором Помидором он смеётся и не зря, *(руки вверх –вниз)*

А солдатиков – лимонов побеждает он шутя. *(имитация бокса)*

А с друзьями любит прыгать, бегать, весело скакать, *(прыжки)*

И летать, и плавать рыбкой, *(бег на месте, прыжки на одной ноге)*

Вообщем, весело играть! *(хлопки)*

**Золушка**

Золушка наша умеет работать: *(прыжки)*

Моет посуду, стирает бельё. (*«тарелки»* *(руками)*

Старые вещи может заштопать, *(хлопки за спиной)*

Всё получается у неё. *(хлопки перед грудью)*

Вот она пол подметает, так чисто, *(наклоны)*

Вкусно готовит, золу уберёт. *(приседания)*

Всё может делать она очень быстро. *(поворот направо)*

Да! И при этом песни поёт! *(поворот налево)*

**Зарядка семи гномов**

Первый гном присел и встал, *(приседания)*

А второй вдруг побежал, *(бег на месте)*

Третий плавно покружился, *(кружатся направо)*

А четвёртый наклонился. *(наклоны)*

Пятый вправо повернулся, *(поворот направо)*

А шестой назад прогнулся, *(наклон назад)*

Гном седьмой без остановки прыгал высоко и долго, *(прыжки)*

Белоснежка же **сказала** : *«Повторяем всё сначала!»*.

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)