

Физкультура для детей второй группы раннего возраста.

Воспитатель: Безрукова Е. А.



9

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.

(руки в стороны, "летим" по кругу)

У-у-у-у-у...

10

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.



1

Мы ручками похлопаем – Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая
темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели... (обычно сделав пару кругов по комнате, мы
летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на
стене, "подлетаем" для игры в географию)

2

Хлоп! Раз,еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!



3

По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

4

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
(стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг.
("нарисовали" руками круг)

5

Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.



6

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
(наклониться вперёд и покачать руками)
И отправились в дорожку.
(шаги на месте или по кругу)

7

На двери висит замок.
(руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог?
(пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

8

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест,
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.



9

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.

(руки в стороны, "летим" по кругу)

У-у-у-у-у...

10

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.



11

Утром гномы в лес пошли.

(шаг на месте)

По дороге гриб нашли.

(наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три –

(наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три!

(руки вперёд, затем в сторону)

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в школу опоздали.

(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили

(бег на месте)

И грибы все уронили!

(присесть)

12

Ох, ох что за гром?

(руки к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом.

(движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук

Помогать идёт петух.

(шаги с наклонами в стороны)

