



Физкультминутки

с детьми младшего дошкольного возраста

(3- 4 года)



Как часто бывает, маленькие дети быстро утомляются, и взрослые не знают, что с этим делать. Одним из средств профилактики перенапряжения и усталости в дошкольной педагогике являются физкультминутки. Эта форма двигательной активности благоприятно влияет на психику ребёнка, поднимает настроение и даёт заряд бодрости. Физкультминутки необходимы на занятиях в детском саду — они помогают сохранить здоровье детей.

Цель физкультминутки — в обеспечении кратковременного отдыха и стабилизации работоспособности воспитанников через расслабление мышц и органов восприятия.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Картотека физкультминуток

для детей 3 – 4 лет

Тучи дождевые

**Приплыли тучи дождевые
Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые.
Пей, рожь, пей!
И рожь, склонясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт.
А дождь такой неугомонный,
Льёт, льёт, льёт.**

*Шагают на месте.
Хлопают в ладоши.
Шагают на месте.
Прыгают на месте.
Шагают на месте.
Хлопают в ладоши.
Шагают на месте.
Прыгают на месте.*

Физкультминутка

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой

Рая и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

Раз и два, раз и два!

Шагаем на месте

*Движения руками: в стороны,
Вверх, в стороны, вниз.*

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Жёлтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Взмахи пучками.

Повороты вокруг себя.

Детский сад

Детский сад, детский сад,

Он всегда детям рад.

Буду в садике играть

И конструктор собирать,

И игрушки за собой убирать.

Буду бойко танцевать

И лепить, и рисовать,

Буду песни каждый день

напевать.

Хлопки на каждое слово.

*Развороты кистей в разные
стороны,*

Пальцы кистей соприкасаются.

Рука двигается вправо – влево.

Приседание.

Танцевальные движения.

Имитировать лепку, рисование.

Руки «замок» перед собой.

Яблоко

Вот так яблоко! Оно-

Соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Ветер ветку стал качать,

Трудно яблоко достать

Подпрыгну, руку протяну

И быстро яблоко сорву!

Вот так яблоко! Оно-

Соку сладкого полно.

Встали, руки в стороны.

Руки на пояс.

Протянули руки вперёд.

Руки вверх.

Качаютверху руками.

Подтянулись,

Подпрыгнули.

Хлопок в ладоши над головой.

Встали. Руки в стороны.

Руки на пояс.

Апельсин

- Ты откуда, жёлтый, круглый?
- Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож.
Сможешь съесть меня, но только
Раздели сперва на дольки.
Как меня ты назовёшь?

*Руки на поясе, наклоны туловища
влево – вправо.
Руки в стороны – на пояс.
Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.*

Фрукты

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

*Маршировать на месте.
Показать руками – «много».
Имитировать, как крошат,
рубят,
отжимают,
кладут, насыпают сахар.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.*

Часы

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах
Отбивает каждый такт,
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
Прокукует птичка время.
Снова прячется за дверью.
Стрелки движутся по кругу,
Не касаются друг друга.
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой.
А часы идут, идут.
Иногда вдруг отстают.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

*Наклоны влево - вправо.
Дети садятся в глубокий присед.
Приседания.
Вращение туловищем вправо.
Вращение туловищем влево
Ходьба на месте.
Замедление темпа ходьбы.
Бег на месте.
Дети останавливаются.*

В лесу

**А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.**

*Поднимаясь на носочках,
Руки тянуть вверх, затем плавно
опустить, встать на всю ступню.
Приседания.
Ходьба на месте.*

Ветер

**Ветер тихо клён качает,
Вправо – влево наклоняет:
Раз – наклон и два – наклон,
Зашумел листвою клён.**

*Ноги на ширине плеч, руки за голову.
Наклоны туловища вправо и влево.*

Неделя

**В понедельник я купался,
А во вторник – рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.**

*Изображаем плавание.
Изображаем рисование.
Умываемся.
Бег на месте.
Прыгаем.
Кружимся на месте.
Хлопки в ладоши.
Дети садятся на корточки,
руки под щёку – засыпают.*