



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 4 - 5 лет

А теперь на месте шаг.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их отпускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания – руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснётся,
Бабочка кружит и вьётся. *(Покружиться.)*

Будем в классики играть.

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*
Будем прыгать и скакать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево - вправо.)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнём мы ножки.
Согнём правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!
Согнём левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*
И немного подержали.
Головою покачали *(Движения головой.)*
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр

И направо и налево (*Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот правой ступни левой рукой.*) –

К Небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (*Потягивания – руки вверх.*)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

Вот под ёлочкой.

Вот под ёлочкой зелёной (*Встали.*)

Скачут весело вороны: (*Прыгаем.*)

Кар – кар – кар!

Целый день они кричали, (*Повороты туловища влево – вправо.*)

Спать ребятами не давали: (*Наклоны туловища влево – вправо.*)

Кар – кар – кар! (*Громко, хлопки над головой в ладоши.*)

Только к ночи умолкают (*Машут руками.*)

И все вместе засыпают: (*Садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.*)

В понедельник.

В понедельник я купался, (*Изображаем плавание.*)

А во вторник – рисовал. (*Изображаем рисование.*)

В среду долго умывался, (*Умываемся.*)

А в четверг в футбол играл. (*Бег на месте.*)

В пятницу я прыгал, бегал, (*Прыгаем.*)

Очень долго танцевал. (*Кружимся на месте.*)

А в субботу, воскресенье (*Хлопки в ладоши.*)

Целый день я отдыхал. (*Дети садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.*)

Вы достать хотите крышу.

Потянитесь вверх повыше –

Вы достать хотите крышу. (*Потягивания – руки вверх.*)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

Руки в стороны потянем (*Потягивания – руки в стороны.*)

И на место снова сядем. (*Дети садятся.*)

Вышли мышки.

Вышли мышки как-то раз (*Ходьба на месте или продвигаясь вперёд в колонне.*)

Поглядеть, который час. *(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дёрнули за гири. *(Руки вверх и приседание с опусканием рук «дёрнули за гири».)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Бег на месте или к своему месту.)*

Вышли уточки на луг.

Вышли уточки на луг,

Кря – кря – кря! *(Шагаем.)*

Пролетел весёлый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)*

Клювом перья расправляют.

Ветер ветки раскачал? *(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперёд, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш! *(Присели.)*

Головою три кивка.

Раз – подняться, потянуться, *(Потянулись.)*

Два – согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе.)*

Три – в ладоши три хлопка, *(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре – руки шире, *(Руки в стороны.)*

Пять – руками помахать, *(Махи руками.)*

Шесть – на место сесть опять. *(Присели.)*

Дети утром рано встали.

Дети утром рано 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 – руки вверх.)*
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. *(Ходьба на месте.)*
Утомил всех долгий путь –
Дети сели отдохнуть. *(Дети садятся.)*

Долго, долго.

Долго, долго мы лепили, *(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*
Наши пальцы утомились. *(Встряхивание кистями рук.)*
Пусть немножко отдохнут *(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведём *(Развели руки в стороны.)*
И опять лепить начнём. *(Хлопаем в ладоши.)*

Дружно встали.

Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже *(Поворот влево.)*
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и ещё *(Поворот вправо.)*
Через левое плечо. *(Поворот влево.)*

Ёжик.

Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. *(Ходьба на месте.)*
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгай-ка.

В огороде чьём- то ловко
Раздобыл косою морковку. *(Прыжки на месте.)*

За дровами мы идём.

За дровами мы идём
И пилу с собой несём. *(Ходьба.)*
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопит. *(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)*
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки. *(Дети делают движения, словно колот дрова.)*
А теперь их соберём
И в сарайчик отнесём. *(Наклоны.)*
После тяжкого труда
Надо посидеть всегда. *(Дети садятся.)*

Зайки.

Зайки серые сидят, *(Присели.)*
Ушки длинные торчат. *(Показываем руками ушки.)*
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, *(Бег на месте.)*
Хитрая сестричка.
Прячьтесь, прячьтесь, *(Присели.)*
Зайки - попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. *(Прыжки на месте.)*
Вот такие зайки,
Зайки – попрыгайки.

Зайчики.

(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)
Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. *(Дети показывают.)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть, *(Дети показывают.)*
Раз-два, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(Дети скачут.)*
Кто- то зайку напугал-
Зайка- прыг- и убежал. *(Дети садятся.)*

Кто живёт у нас в квартире.

Раз, два. Три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кто живёт у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка Мурка, два котёнка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Мой сверчок, щегол и я- *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мы мне будем торопиться.

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*

Мы ногами топ-топ.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз - сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - присели,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели – встали,

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз-два, раз-два
Заниматься нам пора!

Мы хлопаем в ладоши.

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились,
Завертелись, завертелись
И остановились. *(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

Мы сегодня рисовали.

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведём
Снова рисовать начнём. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнём,
Рисовать опять начнём.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. *(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмём,
Снова рисовать начнём.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнём-
Снова рисовать начнём. *(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения. Повторяя их за педагогом.)*

Мы топаем ногами.

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ. *(Ходьба на месте.)*
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. *(Хлопки в ладоши.)*
Качаем головой. *(Наклоны головы вправо, влево.)*
Мы руки поднимаем, *(Руки вверх.)*
Мы руки опускаем, *(Руки вниз.)*
Мы руки разведём, *(Руки в стороны.)*
И побежим кругом. *(Бег.)*

Мы устали, засиделись.

Мы устали засиделись,
Нам размяться захотелось. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись! *(Приседания.)*
И в последний раз присели,
А теперь на место сели. *(Дети садятся.)*

Мы шагаем друг за другом.

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.

(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

На болоте.

На болоте две подружки,
Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

Насос.

А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем,
Влево-раз, вправо-два,
Потекла ручьём вода.
Раз, два, три, четыре – *(3 раза.)*
Хорошо мы потрудились.

(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой руки.)

Начинается разминка.

Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили. *(Наклоны в стороны.)*
Приседаем мы по счёту,
Раз – два – три – четыре – пять.
Это нужная работа-
Мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами. *(Рывки руками перед грудью.)*

По дорожке, по дорожке.

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрываем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

По дорожке шли, шли.

По дорожке шли, шли *(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.

Присели *(Садятся.)* , собрали *(Встают.)*

Подтянитесь на носочках.

Подтянитесь на носочках

Столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев

На руке у вас.

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

По коленочкам ударим.

По коленочкам ударим-

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

(Выполняем движения по тексту.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Раз, два, три, четыре, пять,
Застилаю я кровать,
Чищу зубы, мою уши,
Пять минут стою под душем.

Раз, два, три, четыре, пять,
Рано я люблю вставать.

(Подражательные движения по тексту.)

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания - руки вверх.)*
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. *(Потягивания - руки в стороны.)*
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо – влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*
А в конце ходьба на месте,
Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*