



Физкультминутки

с детьми раннего возраста с 1,5 –до 3 лет



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.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Картотека физкультминуток

«Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять — *Шагают на месте.*

Собираемся
гулять.

Завязала Катенька *Показывают, как*
завязывают

Шарфик полосатенький. *Шарф.*

Наденем на ножки *Имитируют движения.*

Валенки, сапожки

И пойдём скорей гулять, *Шагают на месте.*

Прыгать, бегать и скакать.

Прыгают на месте.

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,

Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

Прыгают на двух ногах

По камешкам, по камешкам...

В яму -бух.

Приседают.

«Три медведя»

Три медведя шли домой.

Дети шагают на месте Вперевалочку.

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,
А сынок — малютка просто.

*Руки на уровне груди.
Присесть.*

Очень маленький он был
С погремушками ходил.

*Присев, качаться по-медвежьи.
Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь

«Раз-два...»

Мы становимся все выше,

Дети поднимают руки вверх.

Достаем руками крыши.

Встают на носочки.

Раз-два — поднялись,

Тянут руки вверх,

Раз-два — руки вниз.

Опускают руки вниз.

«Клен»

Ветер тихо клен качает,

Руки подняты вверх.

Влево, вправо наклоняет.

Движения руками влево, вправо.

Раз- наклон

Наклоны влево, вправо.

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Движения пальцами рук.

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,

Прыжки на месте.

Зайка прыгнул на пенек.

Руки на уровне груди.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

Движения руками вверх, вниз.

На носочках подтянись,

Подняться на носочки.

Лапки ставим на бочок,

Руки на пояс.

На носочках скок-поскок.

Прыжки на носочках.

А затем вприсядку,

Приседание.

Чтоб не мерзли лапки.

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали

Выпрямится.

И на месте зашагали.

Ходьба на месте.

На носочках потянулись,

Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись.

Прогнуться назад, руки за голову.

Как пружинки мы присели

Присесть.

И тихонько разом сели.

«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.

Разомнем мы ножки.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,

Энергичные движения плечами.

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прыжки на месте.

Стоп! Сели.

Приседания.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

Прыжки на месте.

Вместе по лесу идём.

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.

Движения по тексту.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.

Это ножки. Тот, топ, топ.

Ох, устали. Вытрем лоб.

«Птички невелички»

Лапка, раз!

Выдвигают вперед одну ногу.

Лапка, два!

Выдвигают другую ногу.

Скок-скок-скок!

Скачут на обеих ногах.

Крылышко, раз!

Одну руку в сторону.

Крылышко, два!

Другую руку в сторону.

Хлоп, хлоп, хлоп!

Хлопают крыльями

Глазик, раз!

Закрывают один глаз.

Глазик, два!

Закрывают другой глаз.

Открыли глазки и бегают,

Машут крылышками/

«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,	<i>Руками крутим руль</i>
Нажимаем на педаль.	<i>Ногу сгибаем и разгибаем</i>
Газ включаем, выключаем	<i>Движения рукой вперед- назад.</i>
Смотрим пристально мы вдаль	<i>Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.</i>
Дворики смывают капли вправо.	<i>Руки согнуты в локтях движения влево- вправо.</i>
Вправо-влево – чистота!	
Ветер волосы взъерошил.	<i>Взъерошить волосы.</i>
Мы шофёры – хоть куда!	<i>Выставляем большой палец.</i>

«Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,	<i>Присесть.</i>
К коленочкам прижмусь.	<i>Обнять колени руками.</i>
Потом я вырасту большим,	<i>Встать.</i>
До неба дотянусь.	<i>Поднять руки вверх.</i>
	<i>Встать на носочки.</i>

«Лягушки»

На болоте две лягушки	<i>Руки согнуты в локтях и подняты вверх.</i>
Две зелёные подружки	<i>Наклоны влево, вправо.</i>
Утром рано умывались,	<i>Показывают, как умываются.</i>
Полотенцем вытирались.	<i>Показывают, как вытираются.</i>
Ножками топали,	<i>Топают ногами.</i>
Ручками хлопали.	<i>Хлопают руками.</i>
Вправо, влево наклонялись	<i>Руки на пояс, наклоны.</i>
И обратно возвращались.	
Вот здоровья в чём секрет.	
Всем друзья большой привет!	<i>Руки вперед и в стороны.</i>

«Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!	<i>Топают ногами.</i>
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!	<i>Хлопают руками.</i>
Мы глазами миг, миг, миг.	<i>Моргают глазами.</i>
Мы плечиками чик, чик, чик.	<i>Поднимают и опускают плечи.</i>
Раз – сюда, два - туда,	<i>Повороты в стороны.</i>
Повернись вокруг себя.	<i>Кружатся.</i>
Раз – присели, два – привстали.	<i>Приседание.</i>
Руки кверху все подняли.	<i>Подняли руки вверх.</i>
Раз - два, раз - два,	
Заниматься нам пора.	

«За грибами»

За грибами в лес пошли.	<i>Ходьба по кругу</i>
Много там грибов нашли,	<i>Руки описывают круг в воздухе</i>
Встретили косоного зайку.	<i>Показывают руками уши</i>
Ускакал от нас зайчишка.	<i>Прыжки с продвижением вперёд.</i>
Мишка ел в кустах малину	<i>Движения медведя</i>
И отдал нам половину.	
Дятел стучал тук да тук.	<i>Согнутым пальцем стучат по ладошке</i>
Раздавался громкий стук.	<i>Хлопают в ладошки.</i>

«Котёнок»

Кто там маленький живёт, <i>плечиками.</i>	<i>Пожимают</i>
Утром рано он встаёт,	<i>Потягиваются.</i>
Молочко из блюдца пьёт,	
Любит пеночки лизать,	<i>«Лакают молочко» из ладошки.</i>
Любит хвостиком махать, <i>хвостиком.</i>	<i>Машут рукой, как</i>
Лапкой умывается.	<i>Умываются.</i>
Как он называется?	
Котёнок.	

«Теремок»

Стоит в поле теремок.
голову

Садятся на корточки накрывают

Кто в тереме живёт?
крыши.

Руками в виде

Дверка открывается -
головой,

Медленно разводят руки над

Кто там появляется?
крышу.

Как бы раскрывают

Ш-ш-бам!
вверх.

Подпрыгивают вытянув руки

Попрыгунчик там!

«Мышки»

Вышли мышки как-то раз
месте.

Дети шагают на

Поглядеть, который
час

Раз-два-три-четыре-
ладоши.

Хлопают в

Мыши дёрнули за гири.
гири.

Делают вид, будто дёргают за

Вдруг раздался страшный звон -
ногами.

Громко топают

Убежали мышки вон.

Разбегаются по комнате.