

**Картотека  
физкультминуток  
для детей младшего  
дошкольного  
возраста**

Подготовила:

Инструктор ФИЗО

## «Ножки – топ, топ, топ!»



Ножки – топ, топ, топ. Ручки – хлоп, хлоп, хлоп.	<i>Топаем ногами. Хлопаем руками.</i>
Зайка – прыг, прыг, прыг. Ежик – шмыг, шмыг, шмыг.	<i>Изображаем прыгающего зайца. Потираем нос.</i>
Ручки выше, выше, выше. Ротик тише, тише, тише.	<i>Поднимаем руки вверх и тянемся. Приставляем указательный палец ко рту и говорит шепотом.</i>
Мимо мышка пробежала – никого не увидала	<i>Садимся на корточки и закрываем лицо руками.</i>

## «Пришли пираты»



Пришли пираты. Нашли канаты.	<i>Изображаем пиратов, стреляющих из пистолетов.</i>
По канату лезут вверх выше, выше, выше всех.	<i>Обхватываем руками воображаемый канат и лезем по нему вверх, перебирая руками и подпрыгивая.</i>
Пираты упали. Плюх! Упали.	<i>Резко наклоняемся вперед.</i>
Канаты висят. Пираты спят.	<i>Остаемся в положении наклона и болтаем руками, как плетьюми. Садимся на карточки, кладем руки под щеку и закрываем глаза.</i>

## «Зайки на лужайке»



Прыгали зайки  
на большой лужайке

*Складываем руки на груди,  
как заячьи лапки, и прыгаем*

Прыгали, играли,  
ушками махали.

*Приставляем ладони к голове,  
шевелим ими и прыгаем.*

Расшумелись, разругались!  
По лужайке разбежались.

*Поворачиваемся друг к другу и  
машем руками.  
Разбегаемся в разные стороны.*

Вдруг лиса! Где мой обед?  
Где зайчата? Нет как нет!

*Садимся на корточки и закрываем  
лицо руками.*

## «Мы на горочку идем»



Мы на горочку идем.  
До вершины мы дойдем.

*Маршируем на месте, высоко  
поднимая колени.*

Вдох – выдох. Ууух!  
Захватило дух.

*Делаем глубокий вдох.  
Затем шумно выдыхаем воздух.*

## «У кикиморы»



У кикиморы в болоте прыгают лягушки.	<i>Садимся на корточки и прыгаем с поднятыми вверх руками.</i>
У кикиморы в болоте – комары да мушки.	<i>Складываем большой и указательный пальцы на обеих руках и изображаем летающих насекомых.</i>
Комары летаю, Кикимору кусают.	<i>Пощипываем себя за щеки.</i>
Ловим мошек – хлоп - хлоп. Улетайте! Шлеп-шлеп.	<i>Хлопаем в ладоши то справа, то слева от себя. Пошлепываем себя по щекам.</i>
А лягушки рты раскрыли и всех мушек проглотили.	<i>Раскрываем рот и прыгаем с поднятыми вверх руками.</i>
Ам-ам, ам-ам» Ах, ах как вкусно было нам!	<i>Раскрываем и закрываем рот. Поглаживаем себя по животу</i>

## «В цирке»



Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Складываем руки шатром</i>
Слон ногами – топ-топ! И ушами – хлоп-хлоп!	<i>Тяжело переступаем с ноги на ногу. Приставляем ладони к голове и машем ими, как ушами.</i>
Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Снова складываем руки шатром.</i>
Широко расставив лапы, мишка ходит косолапый.	<i>Приподнимаем согнутые в локтях руки и ходим вперевалочку.</i>

Цирк приехал шапито! На арене это кто?	<i>Складываем руки шатром.</i>
Ррр! Тигр громко зарычал... Зал от страха замолчал.	<i>Громко рычим и «показываем когти». Делаем перепуганные глаза и закрываем рот руками</i>
<b>«В театре масок»</b>	
	
В театр масок приглашаем, представление начинаем.	<i>Закрываем лицо прямыми ладонями, не касаясь лица.</i>
Занавес открывается – маски появляются.	<i>Сдвигаем и раздвигаем ладони, показывая разные выражения лица (радостное, грустное и т.д.)</i>

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**ЗНАЧЕНИЕ:** помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

В форме подвижной игры- подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой ( фонетической) культуре речи, по математике;

В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

б) В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

- использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

**ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:**

Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

