Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 «Номина» г.Улан-Удэ



**Картотека физкультминуток для детей младшего дошкольного возраста**

Разработал: инструктор по ФК

А.П. Базаров

г. Улан-Удэ

2020 год

|  |
| --- |
| **original.jpg*****«Ножки – топ, топ, топ!»*** imgpreview.jpg |
| Ножки – топ, топ, топ.Ручки – хлоп, хлоп, хлоп. | *Топаем ногами.**Хлопаем руками.* |
| Зайка – прыг, прыг, прыг.Ежик – шмыг, шмыг, шмыг. | *Изображаем прыгающего зайца.**Потираем нос.* |
| Ручки выше, выше, выше.Ротик тише, тише, тише. | *Поднимаем руки вверх и тянемся.**Приставляем указательный палец ко рту и говорит шепотом.* |
| Мимо мышка пробежала – никого не увидала | *Садимся на корточки и закрываем лицо руками.* |
| ***«Пришли пираты»*** *c9beeb1bc9636aa33de6542c3d190361.jpg* |
| Пришли пираты.Нашли канаты. | *Изображаем пиратов, стреляющих из пистолетов.* |
| По канату лезут вверхвыше, выше, выше всех. | *Обхватываем руками воображаемый канат и лезем по нему вверх, перебирая руками и подпрыгивая.* |
| Пираты упали.Плюх! Упали. | *Резко наклоняемся вперед.* |
| Канаты висят.Пираты спят. | *Остаемся в положении наклона и болтаем руками, как плетьми.**Садимся на карточки, кладем руки под щеку и закрываем глаза.* |
| ***«Зайки на лужайке»*** 1249.jpg |
| Прыгали зайкина 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»***573_o.jpg |
| 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»*** id6725_w268-205x300.jpg |
| У кикиморы в болоте прыгают лягушки. | *Садимся на корточки и прыгаем с поднятыми вверх руками.* |
| У кикиморы в болоте – комары да мушки. | *Складываем большой и указательный пальцы на обеих руках и изображаем летающих насекомых.* |
| Комары летаю, Кикимору кусают. | *Пощипываем себя за щеки.* |
| Ловим мошек – хлоп - хлоп.Улетайте! Шлеп-шлеп. | *Хлопаем в ладоши то справа, то слева от себя.**Пошлепываем себя по щекам.* |
| А лягушки рты раскрыли и всех мушек проглотили. | *Раскрываем рот и прыгаем с поднятыми вверх руками.* |
| Ам-ам, ам-ам»Ах, ах как вкусно было нам! | *Раскрываем и закрываем рот.**Поглаживаем себя по животу* |
| ***«В цирке»***цирк-и-к-оун-шаржа-счаст-ивые-животные-60527773.jpg |
| Цирк приехал шапито!На арене это кто? | *Складываем руки шатром* |
| Слон ногами – топ-топ!И ушами – хлоп-хлоп! | *Тяжело переступаем с ноги на ногу.**Приставляя ладони к голове и машем ими, как ушами.* |
| Цирк приехал шапито!На арене это кто? | *Снова складываем руки шатром.* |
| Широко расставив лапы, мишка ходит косолапый. | *Приподнимаем согнутые в локтях руки и ходим вперевалочку.* |
| Цирк приехал шапито! На арене это кто? | *Складываем руки шатром.* |
| Ррр! Тигр громко зарычал…Зал от страха замолчал. | *Громко рычим и «показываем когти».**Делаем перепуганные глаза и закрываем рот руками* |
| ***«В театре масок»***0.jpg |
| В театр масок приглашаем, представленье начинаем. | *Закрываем лицо прямыми ладонями, не касаясь лица.* |
| Занавес открывается – маски появляются. | *Сдвигаем и раздвигаем ладони, показывая разные выражения лица (радостное, грустное и т.д.)* |

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;

6) 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.