

«Физкультминутки с детьми раннего возраста

Картотека физкультминуток»

Разработала:
воспитатель МАДОУ ДС №4
Колядич Зинаида Михайловна

Методическая разработка предназначена для всех категорий дошкольных работников, родителей.

Место хранения методической разработки: методический кабинет, группа ДОУ.

А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре, Вот летит ракета ввысь! 1-2- стойка на носках, руки вверх, Ладони образуют «купол ракеты» 3-4 основная стойка.

Мы листики осенние, На ветках мы сидим. Дунет ветер полетим. Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю снова сели. Листочки Плавное покачивание руками над головой. Легкий бег. Присесть. Плавное покачивание руками над головой. Покружиться. Сесть по местам.

Ванька-встанька Ванька встанька, Прыжки на месте. Приседай ка! Приседания.

Непослушный ты какой, Нам не справиться с тобой! Хлопки в ладоши.

Ветер, Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. присесть.

Деревце все выше, выше. выпрямиться. Наклонять туловище то в одну, то в другую сторону

Видишь: бабочка летает Видишь: бабочка летает, На лугу цветы считает. - Раз, два, три, четыре, пять. Хлопаем в ладоши. Ох, считать не сосчитать! Прыгаем на месте. За день, за два и за месяц. Шагаем на месте. Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла Нашем руками- крылышками. Считаем пальчиком. Хлопаем в ладоши. Нашем руками-«крылышками». Считаем пальчиком.

Будем прыгать и скакать! Раз, два, три, четыре, пять, Будем прыгать и скакать! Наклонился правый бок Раз, два, три! Наклонился левый бок- Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки Ножку правую согнем- Раз, два, три! Ножку левую согнём Раз, два, три. Ноги высоко подняли И немного подержали. Головою покачали И все дружно вместе встали. Прыжки на месте. Наклоны туловища вправо-влево

Руки вверх. Сесть на пол. Сгибать ноги в колене. Поднять ноги в верх. Движения головой. Встать.

Вот под елочкой зеленой. Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: -Кар-кар-кар! (Громко) Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: -Кар-кар-кар!(Громко) Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: -Кар-кар-кар!(Тихо) Встали. Прыгаем. Хлопки в ладоши над головой. Повороты туловища вправо- влево. Наклоны туловища вправо- влево. Хлопки в ладоши над головой. Машут руками, как крыльями. Садятся на корточки,руки под щечку- «засыпают». Хлопки в ладоши над головой.

Вышел зайчик погулять Вышел зайчик погулять. Начал вечер утихать. Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зеленый И несется меж стволов, Среди травы, цветов, кустов. Зайка маленький устал Хочет спрятаться в кустах. Замер зайчик среди травы. А теперь замрем и мы! Ходьба на месте. Прыжки на месте. Ходьба на месте. Дети садятся.

Вышли мышки как- то раз Поглядеть, который час. Вышли мышки Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне. Повороты влево -вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами. Раз, два, три, четыре, Хлопки в ладоши над головой. Мышки дернули за гири. Руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири». Вдруг раздался страшный звон! Хлопки перед собой. Убежали мышки вон. Бег на месте или к своему месту.

Гриша шёл, шёл, шёл, Белый гриб нашел. Раз грибок, Два грибок, Три грибок, Положи их в кузовок. Гриша шёл Шагаем на месте. Хлопки в ладоши. Наклоны вперед. Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Две птички Воспитатель предлагает детям изобразить птичек: как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова за педагогом. Летели две птички, Собой невелички. Как они летели Все люди глядели. Как они садились- Все люди дивились.

Дети утром рано вставали Дети утром рано встали, За грибами в лес пошли. Приседали, приседали- Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята. Наклоняйся раз, два, три- И в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо сильно потянуться. Три часа в лесу бродили, Все тропинки исходили. Утомил всех долгий путь Дети сели отдохнуть. Ходьба на месте. Приседания. Наклоны. Прыжки. Потягивания руки вверх. Ходьба на месте. Дети садятся. Долго, долго мы лепили. Долго, долго мы лепили, Руки сцеплены в «замок»; круговые вращения руками Наши пальцы утомились. Встряхивание кистями рук. Пусть немножко

отдохнут Поглаживание каждого пальчика по И опять лепить начнут. очереди. Дружно руки разведем Развести руки в стороны. И опять лепить начнем. Хлопки в ладоши.

Дует ветер с высоты Дует ветер с высоты. Гнутся травы и цветы. Вправо влево, влево-вправо Клонятся цветы и травы. А теперь давайте вместе Все попрыгаем на месте. Выше!Веселей! Вот так. Переходим все на шаг. Вот и кончится игра. Заниматься нам пора. Наклоны в стороны. Прыжки Ходьба на месте. Дети садятся.

Ёжик топал по тропинке И грибочек нес на спинке. Ёжик топал не спеша, Тихо листьями шурша. А навстречу скачет зайка - Длинноухий попрыгайка. В огороде чьём то ловко Раздобыл косой морковку. Ёжик Ходьба на месте. Прыжки на месте.

Скок поскок, скок- поскок, Зайка прыгнул на пенек. В барабан он громко бьёт, В чехарду играть зовёт. Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, На носочках подтянись. Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Зайка Прыжки. Присесть. Поднять руки вверх, опустить вниз. Встать на носки, подтянуться. Руки на пояс. Прыжки.

Как кап, я капель, У меня в апреле На весеннем тепле Капельки поспели. Кап кап на скамью, Детям на воробью Прямо на макушке Кап-кап М.Борисова Хлопки в ладоши. Прыжки на месте

Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, Кто живет у нас в квартире? Раз, два, три, четыре, пять - Всех могу пересчитать: Папа, мама, брат, сестра, Кошка Мурка, два котёнка, Мой сверчок, щегол и я Вот и вся моя семья. Хлопки в ладоши. Шаги на месте. Прыжки на месте. Шаги на месте. Хлопки в ладоши. Наклоны туловища влево - вправо. Повороты туловища влево вправо. Хлопаем в ладоши.

Выросли в саду цветки, Лепестки Распустили лепестки. Вдруг повеял ветерок, Закружился лепесток. Ветерок их оторвет И на землю вновь вернет. Руки плавно поднять вверх, потнуться. Легкий бег. Присесть.

Лесная лужайка Мы к лесной лужайки вышли Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал. Ходьба с высоким подниманием коленей.

Белки прыгают по веткам- Прыг да скок, прыг да скок! Забираются нередко Высоко, высоко! Белки Прыжки на месте

Мишка вылез из берлоги Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге, Потянулся он со сна: «К нам опять пришла весна». Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил, Наклонился назад вперед. Вот он по лесу идет, Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки: В

них съедобные личинки Для медведя витаминки. Наконец медведь наелся И на бревнышко уселся. Повороты влево - вправо. Потягивания руки вверх. Повороты головой. Наклоны. Приседания. Дети садятся.

Мы веселые матрешки Мы веселые матрешки, Ладушки, ладушки. На ногах у нас сапожки, Ладушки, ладушки. В сарафанах наших пестрых, Ладушки, ладушки. Мы похожи словно сестры, Ладушки, ладушки. Хлопают в ладошки. Выставляют ножки на пяточку. Хлопают в ладошки. Кружатся на месте. Хлопают в ладошки. Приседают. Хлопают в ладошки.

Мы ногами топ-топ Дети выполняют движения в соответствии с текстом. 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 привстали, Руки кверху все подняли. Сели встали, сели встали И на месте побежали.

Мы похлопаем в ладоши Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Мы похлопаем в ладоши Дружно, веселее. Наши ножки застучали Громче и быстрее. По коленочкам ударим Тише, тише, тише. Наши ручки, поднимайтесь- Выше, выше, выше. Наши ручки закружились, Ниже опустились, Завертелись, завертелись И остановились.

Мы стались, рисовали Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Мы старались, рисовали, А теперь все дружно встали, Ножками потопали, Ручками похлопали. Затем пальчики сожмем, Снова рисовать начнем.

Мы становимся все выше Мы становимся все выше, Достаем руками крыши На два счета поднялись, Три, четыре - руки вниз. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опускаем в и.п

Мы топаем ногами Мы топаем ногами - Топ, топ, топ. Мы хлопаем рукам - Хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки разведем И побежим кругом. Ходьба на месте. Хлопки в ладошки. Наклоны головы вправо- влево. Руки вверх. Руки вниз. Руки в стороны. Бег.

Мяч подскакивает вверх Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгивает выше всех? Тише, тише, мяч устал, Прыгать мячик перестал И под парту закатился. Ну и мы за стол садимся. Прыжки. Ходьба на месте. Дети садятся.

А теперь насос включаем Воду из реки качаем, Влево раз, вправо два, Потекла ручьем вода. Раз, два, три, четыре, Хорошо мы потрудились! Насос Наклоны туловища влево вправо. Наклоны вперед назад.

Ну ка, птички, полетели Ну ка, птички, полетели, Полетели и присели, Поклевали зернышки, Поиграли в полюшке, Водички попили, Перышки помыли, В стороны посмотрели, Прочь

улетели. Взмахи руками. Сели на корточки. Пальчики стучат по полу. Наклоны вперед.

Поглаживание рук. Повороты головой. Взмахи руками.

С неба падают снежинки С неба падают снежинки, Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками И покажем дома маме. А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги. Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги. Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик. Ну а мы идем, идем И к себе приходим в дом. Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки. потягивания руки в стороны. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей. Прыжки на месте. Ходьба на месте. Дети садятся.

Хомка, хомка хомячок Хомка, хомка хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку Раз, два, три, четыре, пять, Хомка хочет сильным стать. Поглаживание бочка. Поднять руки вверх потянуться.

Имитируют движения. Ходьба на месте.

Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдет ко мне Мороз, Тронет руку, тронет нос - Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть. Мороз Ходьба на месте. Показать руку, нас. Прыжки на месте

Литература:

1. Л.И. Целостная система физкультурно оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. ООО «Издательство пресс» 2013г