МБДОУ Чухломский детский сад «Родничок»

**Картотека физминуток**

**ранний возраст**

**Физкультурная минутка** как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Цель проведения физкультурной минутки** - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

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.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

**Тема «Cнег, снежок, белые дорожки»**

***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.

*Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.*

*Потягивания* — *руки в стороны.*

*Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.*

Вон лисица в поле скачет, *Прыжки на месте.* Словно мягкий рыжий мячик.

Ну, а мы идём, идём

И к себе приходим в дом.

*Ходьба на месте.*

*Дети садятся.*

**Тема «Cнег, снежок, белые дорожки»**

***Снежинки***

Закружились, завертелись Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей

Легкие пушинки.

Чуть затихла злая вьюга -

Улеглись повсюду.

Заблистали, словно жемчуг,

Все дивятся чуду.

*Покружиться на месте.*

*Поднять руки.*

*Покружиться на носках.*

*Опустить руки, встать прямо.*

*Присесть, руки к полу.*

*Встать, руки вперёд.*

*Развести руки в стороны.*

**Тема «Cнег, снежок, белые дорожки»**

***Весь засыпан снегом лес***

Весь засыпан снегом лес.

Здесь по снегу скачет зайка.

Там синичек села стайка.

Здесь лисичка за кустом.

Там в дупле бельчонка дом.

*Повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад.*

*Прыгаем.*

*Машем руками, как крыльями.*

*Приседаем, смотрим направо.*

*Встаём, поднимаем руки вверх)*

**Тема «Зимние развлечения»**

***Зимняя игра***

Посмотри, как блестит,

Под ногами хрустит

Беленький снежок, Легкий, как пушок.

Одевайся живей,

Побежим веселей Бегать и играть,

И снежки кидать

*Поднимают руки вверх и плавно качают кистями.*

*Топают ногами.*

*Постепенно опускаются на корточки, показывая*

*руками, как идет снег.*

*«Надевают» шапочку, шарфик.*

*Бегут на месте.*

*«Лепят и кидают снежок».*

**Тема «На лужайке»»**

***В поле я гуляю***

В поле я гуляю, Ноги поднимаю.

*Ходьба на месте с высоким подниманием колена.*

Наклонюсь к цветам поближе *Наклониться.* Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат Ощутить я тоже рад*!*

Рвать не буду я цветы,

Много будет красоты.*Сделать несколько вдохов носом.*

*Выпрямиться, повороты головы вправо – влево. Развести руки.*

**Тема «На лужайке»**

***На лугу растут цветы***

На лугу растут цветы Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда, Только это не беда.

Наклоняются цветочки

Опускаются листочки

А потом встают опять

***Кукла***

Поднимает кукла руки, Вверх-вниз, вверх-вниз!

А потом она танцует, Покружись, покружись!

*Поднимать и опускать руки вверх.*

*Повороты вокруг себя.*

После танца всем ребятам *Наклоны вперед.* Поклонись, поклонись!

*Потягивания* — *руки в стороны.*

*Потягивания* — *руки вверх.*

*Дети машут руками, изображая ветер.*

*Наклоны.*

*Принять положение правильной осанки*

**Тема «Наш детский сад. Игрушки»**

***Матрешки***

Мы веселые милашки

Чудо – куклы, неваляшки

Мы танцуем и поем,

*Руки на пояс раскачиваться в стороны.*

*Продолжать раскачиваться.*

*Приседание*Очень весело живем. *Прыжки на месте.*

**Тема «Наш детский сад. Игрушки»**

***Ванька-встанька***

Ванька-встанька,

Приседай-ка.

Непослушный ты какой!

*Прыжки на месте.*

*Приседания.*

*Хлопки в ладоши*

**Тема «Насекомые»**

***Кузнечик***

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*

А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*

Наклонюсь, возьму в ладошки

Здесь скакать ему не надо

*Наклониться «взять кузнечика».*

*Погрозить пальчиком.*

Пусть сидит он лучше в травке

Там с ним будет все в порядке.

*Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».*

*Наклониться «отпустить*

*кузнечика».*

**Тема «Насекомые»**

***Бабочка***

Бабочка летала, *Медленный бег на носочках,* Над цветком порхала. *руки делают взмахи вверх-*

*вниз.*

Села, посидела И нектар поела.

*Присесть, покачать головой вниз – вверх.*

Два своих больших крыла Опустила, подняла.

*Встать опустить и поднять выпрямленные*

*руки.*

Полетела дальше, Чтобы мир был краше.

*Медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз.*

**Тема «Домашние птицы»**

***Вышли уточки на луг***

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж!

Гуси шеи выгибают, Га-га-га!

Клювом перья расправляют.

*Шагаем.*

*Машем руками-крыльями.*

*Круговые вращения шеей.*

*Повороты туловища влево-вправо.*

***Петух***

Шел по берегу петух,

Поскользнулся, в речку — бух!

*Ходьба по площадке, махи руками в стороны.*

*Сесть, руки вниз.*

Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.* Надо под ноги смотреть.

**Тема «Домашние птицы»**

***Петушиная семья***

Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная бородка, Важная походка.

Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки — Желтые цыплятки.

*Ходят с высоким подъемом ноги, оттягивая носок вниз. Корпус держат прямо. Голова слегка*

*поднята. Прямые руки слегка отведены назад. Во время движения ритмично поднимают и*

*опускают руки.*

*Ходят на носках, руки опущены вниз, кисти*

*держат перпендикулярно корпусу.*

*Легкий бег, руки согнуты к плечам.*

**Тема «День рождения Кати»**

***Спрячем куклу***

Спрячем нашу куклу,

Спрячем куклу Катю.

Таня к кукле подойдет,

Таня куколку возьмет.

С куклой нашей Танечка попляшет.

Хлопнем все в ладошки, Пусть попляшут ножки.

*Педагог прячет куклу за спину.*

*Все хлопают в ладоши.*

*Называют девочку по имени.*

*Девочка идет и берет куклу.*

*Пляшет в кругу.*

*Все хлопают и говорят.*

**Тема «Явления природы»**

***Дождь***

Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.

*Шагаем на месте.*

*Прыжки на месте.*

*Присели, хлопки в ладоши.*

*Шагаем на месте*

**Тема «Мы развлекаемся»**

***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 — привстали, Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали, Ванькой-встанькой словно стали.

**Тема «Моя семья»**

***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 котенка,

Мой сверчок, щегол и я -

Вот и вся моя семья.*Хлопаем в ладоши.*

*Шагаем на месте.*

*Прыжки на месте.*

*Шагаем на месте.*

*Хлопаем в ладоши.*

*Наклоны туловища влево-вправо.*

*Повороты туловища влево-вправо*

*Хлопаем в ладоши.*

**Тема «Маленькие помощники. Родная мамочка»**

***Мамам дружно помогаем***

Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки Для сыночка и для дочки.

Через двор растянем ловко Для одежды три верёвки.

*Наклоны вперёд, движения руками,*

*имитирующие полоскание*

*Потягивания — руки в стороны.*

Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки.

*Потягивания —руки вверх.*

**Тема «Транспорт»**

***Самолеты***

Самолёты загудели,

Самолёты полетели.

На полянку тихо сели,

Да и снова полетели. У-у-у-у-у-у..

*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*

*Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*

*Присесть, руки к коленям*

*Руки в стороны, "летим" по кругу.*

***Автобус***

Мы в автобус дружно сели

И в окошко посмотрели.

Наш шофер педаль нажал,

И автобус побежал.

*Приседают на корточки.*

*Делают повороты головой вправо, влево.*

*Одной ногой нажимают на воображаемую педаль.*

*Бегут по кругу, в руках «руль».*

**Тема «Пришла весна»**

***Пришла Весна***

Улыбаются все люди — Весна, весна, весна!

Она везде, она повсюду Красна, красна, красна.

По лугу, лесу и полянке

Идет,идет,идет.

На солнышке скорей погреться

Зовет, зовет, зовет *Дети поднимают руки над головой и ритмично хлопают.*

*Делают ритмичные повороты туловища.*

*Ритмично шагают на месте.*

*Взмахивают обеими руками к себе.*

**Тема «Овощи»**

***Овощи***

На огород мы побежим, Что растет там, поглядим.

Под листочками на грядке Огурцы играют в прятки. Дождик мой водить

начнет —

Всех заметит, всех польет.

**Тема «Дед Мороз и снегурочка»**

***Подарки Деда Мороза***

Дед Мороз, Дед Мороз Через дуб перерос. Через дуб перерос,

*Пружиня ногами, выполняют повороты корпуса вправо-влево, протягивая вперед руки.*

Прикатил подарков воз: *Рисуют в воздухе обеими руками большой круг.*

Морозы трескучие,

Снега сыпучие,

Ветры завьюжные,

Метели дружные.

*Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам.*

*Взмахивают кистями сверху вниз.*

*Качают руками над головой.*

*Постепенно опускают руки вниз, вращая кистями.*

**Тема «Зимние развлечения»**

***Наша елка***

Наша елка велика, *Делают круговые движения руками.*

Наша елка высока, *Встают на носки, подняв руки вверх.*

Выше мамы, выше папы,

Достает до потолка.

Будем весело плясать, *Выставляют поочередно* Будем песни распевать, *ноги на пятку, разводя руки в* Чтобы елка захотела *стороны и ставя их на пояс.* В гости к нам прийти опять!

*Приседают, руки вперед, и встают на носки.*

*Тянутся вверх.*

**Тема «Одежда»**

***Гномики-прачки***

Жил-были в домике *Идут по кругу.*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики, Чики, Микки.

Раз, два , три, четыре, пять,

Стали гномики стирать: Токи – рубашки,

Пики – платочки, Лики – штанишки, Чики – носочки.

Микки умничка был*,* Всем водичку носил.

*Прыгают на месте.*

*Наклонившись вперед, делают движения, напоминающие стирку.*

*Идут по кругу.*

**Тема «Обувь»**

***Сапожки***

Вот они, сапожки*.*

Этот – с левой ножки.

Тот – с правой ножки.

*Стоят по кругу.*

*Выставляют вперед левую ногу.*

*Выставляют вперед правую ногу.*

Если дождичек пойдет, *Прыгают на месте.* Наденем калошки.

**Тема «Домашние животные и их детеныши»**

***Теленок***

Бу-бу, я рогатый.

Бу-бу, я хвостатый.

Бу-бу, я ушастый.

*Делают два прыжка, ставят на голове «рожки» из пальцев.*

*Делают два прыжка, «хвостик» из руки – за спину.*

*Делают два прыжка, «ушки» из ладошек – на голову.*

Бу-бу, очень страшный. Бу-бу, испугаю.

Бу-бу, забодаю.

*Сделав «рожки» на голове, бодаются.*

**Тема «Домашние животные и их детеныши»**

***Бычок***

Маленький бычок,

Желтенький бочок,

Ножками ступает,

Головой мотает*.*

-Где же стадо? Му-у-у

Скучно одному-у-у-!

*Присели, встали.*

*Наклоны в сторону.*

*Топаем.*

*Мотаем головой.*

*Поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону.*

*Наклонились вниз и помахали вытянутыми руками.*

**Тема «Дикие животные и их детеныши»**

***Веселые зайчата***

Ну-ка, дружно все присели,

Друг на друга поглядели.

И похлопали в ладошки: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.

- Что у зайцев на макушке? - Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок -

Поскакали все в лесок*.*

*Стоя по кругу, приседают на корточки.*

*Глядят друг на друга.*

*Хлопают в ладоши.*

*Ставят руки на голову, словно ушки.*

*Прыгают на месте.*

*Скачут врассыпную.*

**Тема «Дикие животные»**

***Мишка вылез из берлоги***

Мишка вылез из берлоги, *Повороты влево и вправо.* Огляделся на пороге.

Потянулся он со сна: *Потягивания — руки вверх.)* К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, *Вращения головой.* Головой медведь крутил.

Наклонился взад-вперёд, *Наклоны вперёд-назад.* Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки *Ходьба на месте.* И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки — Для медведя витаминки.

Наконец медведь наелся *Дети садятся.* И на брёвнышке уселся.

**Тема «Дикие животные»**

***Хитрые зайчата***

Напала лисица на заячий след. Мечтает лисица:

«Вот будет обед!..»

*Ходьба на носках,*

*руки за спиной.*

Но зайки, приметив *Прыжки на двух* Под елкой лису, *ногах, руки вперед*

Рассыпались стайкой

И скрылись в лесу.

*перед грудью,*

*согнутые в локтях.*

**Тема «Наш дом»**

***Много мебели в квартире***

Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

*Хлопают в ладоши. Прыгают на месте.*

*Делают повороты вправо-влево.*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

*Поднимают руки вверх и потягиваются.*

*Трясут каждой ногой.*

Посидим чуть-чуть на стуле. *Приседают на корточки.*

**Тема «Птицы»**

***Птички***

Птички в гнездышке сидят

И по сторонам глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

Налетались, утомились И обратно возвратились.

*Дети садятся на корточки.*

*Поворачивают голову в стороны.*

*«Разлетаются», машут руками.*

*Опять занимают прежние места и усаживаются на корточки.*

**Тема «Птицы»**

***Ворона***

Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны,

Целый день они летали И добычу добывали.

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают.

*Прыжки на двух ногах руки вдоль туловища, ладони в стороны.*

*Присесть ,имитация добывания корма.*

*Прыжки на двух ногах, руки в стороны или бег.*

*Присесть,имитациясна.*

**Тема «Птицы»**

***Ласточки***

Ласточки летели, Все люди глядели.

Ласточки садились, Все люди дивились.

Сели, посидели, Взвились, полетели.

*Бегут по кругу, машут руками*, *изображая полет птиц.*

*Приседают, руки заводят за спину, как бы складывают крылья.*

*Бегут по круг, машут руками.*

**Тема «Птицы»**

***Птички***

Маленькие птички, Птички-невелички, По лесу летают, Песни распевают.

Буйный ветер налетел, Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло, Там уютно и тепло.

*Машем руками, как крылышками.*

*Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*

*Приседаем на корточки, закрываем голову рукам*

**Тема «Взрослый труд»**

***Гномы строят новый дом***

Динь-дон, дин-дон, *Наклоны из стороны в сторону, руки на поясе.*

Гномы строят новый дом, *Руками Стучим кулаком об кулак.* *"красим" сбоку, вверху, внизу.*

Красят стены, крышу, пол

Прибирают всё кругом.

Мы к ним в гости придём

И подарки принесём*.*

*«Метём" метлой.*

*Шаги на месте.*

*Руки вперёд, ладонями вверх.*

**Тема «Взрослый труд»**

***Шофер***

Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

*Бегут по кругу, крутят воображаемый руль.*

Нажимаю на педаль -

И машина мчится в даль.

*Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой, бегут по кругу.*

**Тема «Лето»**

***Будем летом мы играть***

Раз, два, три, четыре, пять, *Скачут по кругу.* Будем летом мы играть,

Будем плавать и качаться,

Будем прыгать и кататься.

Будем бегать, загорать И цветочки собирать.

*«Плывут».*

*Прыгают.*

*Бегают по группе.*

***Ветер тихо клен качает***

Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен.

*Ноги на ширине плеч, руки за голову.*

*Наклоны туловища вправо и влево.*

***Выросли деревья в поле***

Выросли деревья в поле. Хорошо расти на воле!

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

Вот подул весёлый ветер, Закачались тут же ветки,

Даже толстые стволы Наклонились до земли.

*Потягивания* — *руки в стороны.*

*Потягивания - руки вверх.*

*Дети машут руками.*

*Наклоны вперёд.*