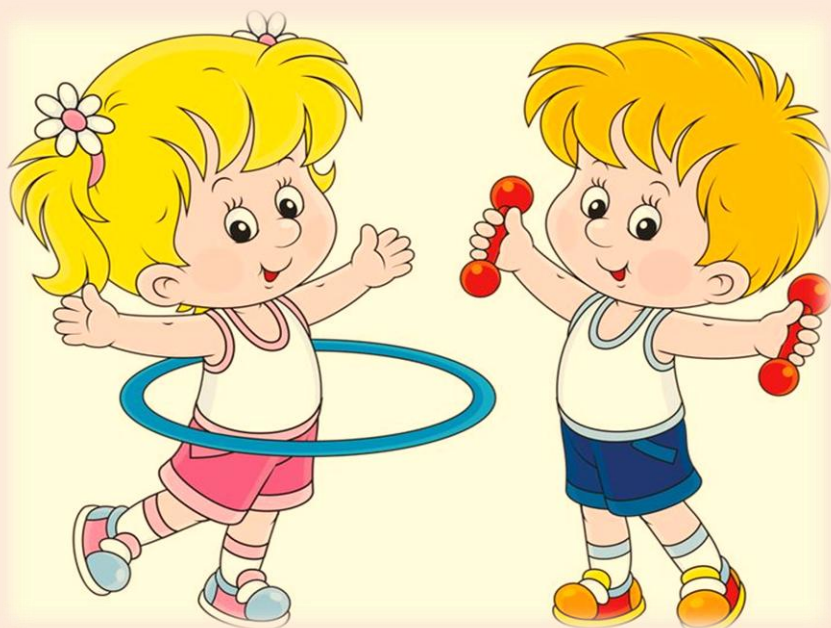


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 комбинированного вида
п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Воспитатель Воропаева Виктория Владимировна

Карточка

физкультминуток для детей раннего возраста.



Физкультминутка является неотъемлемой частью непрерывной образовательной деятельности, в процессе которой ребёнок переключается с умственной деятельности на физическую. Цель физкультминутки – снять интеллектуальное напряжение, увеличить мышечную активность, тем самым повышая познавательную восприимчивость к материалу. Физкультминутки способствуют не только повышению двигательной активности, но и улучшают память, так как ребёнок выполняет движения в соответствии с текстом. Эти разнообразные ритмичные движения, в целом, благотворно влияют на эмоциональный и психологический настрой ребёнка.

***Утром дети в лес пошли
(шаги с высоким подниманием колен)
И в лесу грибы нашли.
(ритмичные приседания)
Наклонялись, собирали -
(наклоны вперёд)
По дороге растеряли.
(энергичное разведение рук в стороны)**

***Сам, сам самолёт.
(два хлопка, руки в стороны)
Тут и там самолёт.
(два хлопка, руки в стороны)
Летит самолёт близко – далеко,
(руки к груди, в стороны, вперёд)
Летит самолёт низко – высоко.
(приседания, руки в стороны, в прыжке – руки вверх)**

***Шёл по берегу петух,
(ходьба с высоким подниманием ног)
Поскользнулся – в речку бух!
(низкое приседание)
Будет знать петух, что впредь
(погрозить пальцем)
Надо под ноги смотреть!
(наклон вперёд)**

***Вот идёт чёрный кот,
(шаги с высоким подниманием колен)
Притаился – мышку ждёт.
(приседание, руки к коленям)
Мышка в норочку зайдёт
(равномерные шаги)**

**И к коту не попадёт.
(руки в стороны)**

***Ходит по двору индюк.
(руки на поясе, ходьба с высоким подниманием ног)**

**Пролетел над полем жук.
(махи руками)**

**По цветку ползёт паук.
(шаги, движения рук вперёд и к груди)**

**Обломал он старый сук.
(приседание, громкие хлопки)**

***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.
Раз – два, раз – два.
Заниматься нам пора!
(соответствующие движения)**

***Дружно помогаем маме, мы бельё полощем сами.
(наклон вперёд, движения рукой вправо – влево)
Раз, два, три, четыре – потянулись, наклонились
(потягивание, наклоны)
Хорошо мы потрудились!**

***Девочки и мальчики прыгают как мячики.
Ножками топчут, ручками хлопчут.
(имитирующие движения)**

***Хомка, хомка, хомячок – полосатенький бочок
(движения руками вдоль боков)
Хомка раненько встаёт
(потягивание)
Щёчки моет, шейку трёт
(имитирующие движения)
Подметает хомка хатку
(руками вправо – влево)
И выходит на зарядку.
(ходьба)**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 комбинированного вида
п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Воспитатель Воропаева Виктория Владимировна

***Мы шли, шли, шли – ежа нашли
(ходьба)**

**Наклонились, подняли - дальше пошли.
(наклоны вперёд)**

***Раз, два, три, четыре, пять –**

Начал зайчика скакать.

Прыгать зайчика горазд:

Он подпрыгнул десять раз!

(прыжки на двух ногах)

***Скачет зайка маленький около завалинки.**

Быстро скачет зайка – ты его поймай-ка!

(прыжки с продвижением вперёд)

***Снег идёт, снег идёт**

Дворник улицу метёт

(имитирующие движения)

Стороной народ идёт.

(шаги)

Веселей, веселей!

Заниматься нам не лень .

Мы немножко разомнёмся,

За дела опять возьмёмся.

(произвольные упражнения)

***Хлоп, хлоп, хлоп**

(хлопки)

Топ, топ, топ

(ходьба)

Под кроватью чёрный кот

(приседание)

Он залез под кровать

(движение поочерёдное руками вперёд и к груди)

И мешает детям спать.