***Ясли/сад «Арайлы»***

***Картотека физминуток***

***для детей от 2 до 3-х лет***

***группа «Ласточка»***

***Подготовила: воспитатель второй***

***квалификационной категории***

***Тулегенова Г.А.***

***2018-2019 уч. год.***

**[](http://2berega.spb.ru/content/media/pic/std/1000000/718000/717981-9cb3ad6fa5b17c13.jpg)**

**Методические рекомендации**

**Физминутки**

  Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться  тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к  происходящему.

  Поэтому  не следует пренебрегать при проведении занятий  физкультминутками.

**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.

 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. 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.

  (движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

**Аверина И.Е Физминутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие – 4-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2008**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** |  |
| **1-2 неделя № 1**  Хомячок  Хомка-хомка. Хомячок  Полосатенький бочок  Вместе с солнышком встает,  Щечки моет, шейку трет.  Подметает хомка хатку  И выходит на зарядку.  Раз, два, три, четыре, пять!  Хомка хочет сильным стать. | **3 – 4 неделя. №2.**  На носочки встали  Потолок достали.  Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  Сколько покажу кружков.  Столько выполни прыжков. |
| **Октябрь** |  |
| **1 – 2 неделя. №3.**  На болоте две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались.  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись  И обратно возвращались  Вот здоровья в чем секрет.  Всем друзья физкультпривет! | **3 – 4 неделя. №4.**       Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики.  Прыг-скок, прыг-скок.  (Энергичные движения плечами).  Стоп! Сели.  Травушку покушали.  Тишину послушали.  (Приседания)  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко! |
| **Ноябрь** |  |
| **1 – 2 неделя. №5.**  Ветер веет над полями  Ветер веет над полями,  И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  Облако плывет над нами,  Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  Ветер пыль над полем носит.  Наклоняются колосья —  Вправо-влево, взад-вперёд,  А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  Там немного отдохнём. (Дети садятся.) | **3 – 4 неделя. №6.**  Мы ладонь к глазам приставим  Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже  Поглядеть из под ладошек. И – направо!   И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка. |
| **Декабрь** |  |
| **1 – 2 неделя. №7.**  Три медведя  Три медведя шли домой:  (дети идут как медведь)  Папа был большой-большой.  (поднимают руки вверх)  Мама с ним – поменьше ростом,  (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  А сыночек просто крошка,  (садятся на корточки)  Очень маленький он был,  С погремушками ходил.  (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь) | **3 – 4 неделя. №8.**     Вверх рука и вниз рука  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  Приседание с хлопками:  Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем - будет прок.  (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой!  (Вращение головой вправо и влево.) |
| **Январь** |  |
| **1 – 2 неделя. №9.**  Зайка  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 мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) | **3– 4 неделя. №10.**  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.) |
| **Февраль** |  |
| **1 – 2 неделя. №11.**    Все ребята дружно встали  Все ребята дружно встали   Выпрямится.  И на месте зашагали.   Ходьба на месте.  На носочках потянулись.  Руки поднять вверх.  А теперь назад прогнулись.   Прогнуться назад, руки  положить за голову.  Как пружинки мы присели.   Присесть.  И тихонько разом сели.   Выпрямится и сесть. | **3 – 4 неделя. №12.**        А теперь на месте шаг  А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два!  (Ходьба на месте.)  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  Мы колени поднимаем -  Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  И на место вновь вернулись. (Дети садятся.) |
| **Март** |  |
| **1 – 2 неделя. №13.**   Лебеди  Лебеди летят,  Крыльями машут.  (плавные движения руками с большой амплитудой)  Прогнулись над водой,  Качают головой.  (наклоны вперед, прогнувшись)  Прямо и гордо умеют держаться,  Тихо-тихо на воду садятся  (приседания) | **3 – 4 неделя. №14.**   Маша растеряша  Ищет вещи Маша,  (поворот в одну сторону)  Маша растеряша  (поворот в другую сторону, в исходное положение)  И на стуле нет,  (руки вперёд, в стороны)  И под стулом нет,  (присесть, развести руки в стороны)  На кровати нет,  (руки опустили)  Под кроватью нет.  Вот какая Маша,  (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  Маша растеряша! |
| **Апрель** |  |
| **1 – 2 неделя. №15.**   На горе стоит лесок круговые движения руками Он не низок не высок сесть, встать, руки вверх Удивительная птица подает нам голосок глаза и руки вверх, потянуться По тропинке два туриста Шли домой из далека ходьба на месте Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока" плечи поднять | **3 – 4 неделя. №16.**   Научились мы считать  И теперь нас не унять.  Мы считаем все подряд:  Три стола и двадцать парт,  Хлопнем восемь раз в ладошки,  Восемь раз пружинят ножки,  Два наклона, два поскока…  Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.  (Прыжки на месте) |
| **Май** |  |
| **1 – 2 неделя. №17**  Вновь у нас физкультминутка.  Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. | **3 – 4 неделя. №18.**    Бабочка  Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)  Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)  Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)  Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.) |