

**Филиал муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Усть – Грязнухинский детский сад «Уметовский детский сад»
Камышинского муниципального района Волгоградской области**
403859, Волгоградская область, Камышинский район, с. Умет, ул. 60 лет Октября, д. 62 А,
тел.: 8 (84457) 7-72-21 , Email- oksana.1970y@mail.ru

**КАРТотека физкультминуток
(младшая группа)**

Воспитатель: Гимаденова Е.В

с.Умет

Бабочка

Спап цвeтoк и вдрyг прoснyлcя,

(Туловище вправо, влево)

Бoльшe cпaть нe зaхoтeл,

(Туловище вперед, назад)

Шeвeльнyлcя, пoтянyлcя,

(Руки вверх, потянуться)

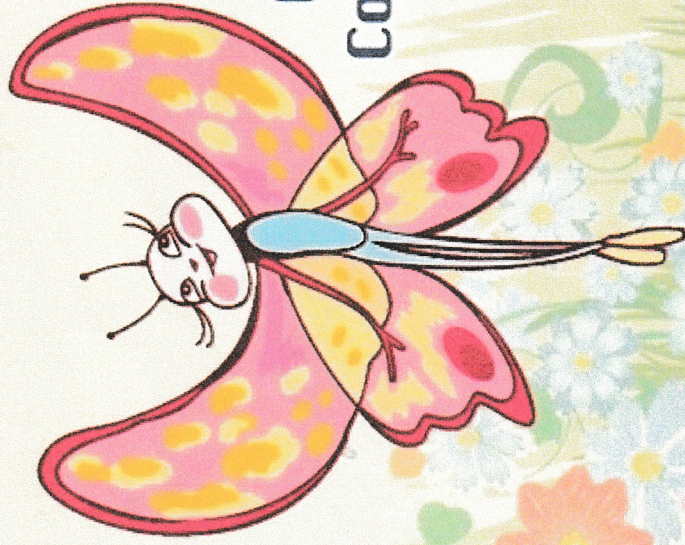
Взвилcя ввeрx и пoлeтeл.

(Руки вверх, вправо, влево)

Сoлнцe yтpoм лишь прoснeтcя,

Бaбoчкa крyжит и вьeтcя.

(Покружиться)



Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

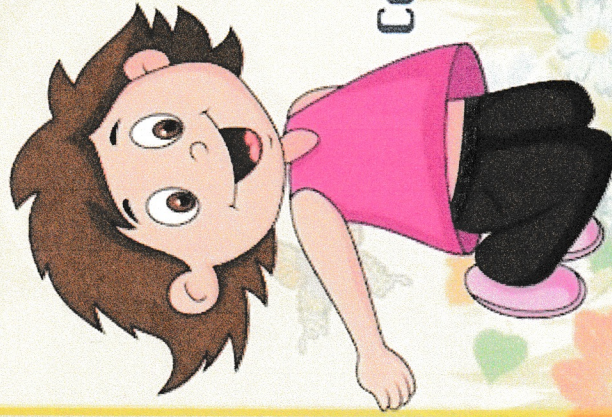
Раз, два, три.

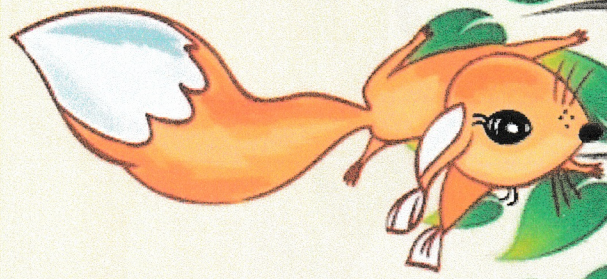
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)



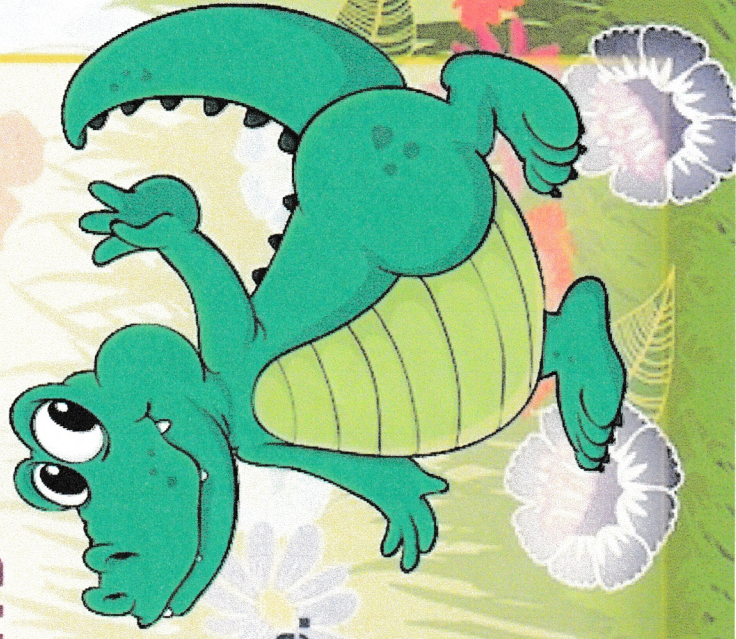


Белки

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

Будем в классики играть

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке.
(Прыжки на одной ножке)



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает)

— Топа́й правою ногою,

Топа́й левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда приде́шь домой.



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)



А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками)



А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть.
(Приседания)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.
(Ходьба на месте)

