Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Красная шапочка»

р.п.Линево Искитимского района Новосибирской области

Картотека тематических физминуток.
младший дошкольный возраст.

 Воспитатель: Хрящева Ю.А

Линево 2018г.

**Цель:** развитие мелкой моторики рук у младших дошкольников, обеспечивая кратковременный активный отдых во время занятий.

**Задачи:**

-Развивать моторику обеих рук одновременно, речь, память, усидчивость.

**Тема «Наш детский сад. Игрушки»**

**Матрешки**

Мы веселые милашки  *Руки на пояс раскачиваться в стороны.*

Чудо – куклы, неваляшки  *Продолжать раскачиваться.*

Мы танцуем и поем, *Приседание.*

Очень весело живем. *Прыжки на месте.*

**Ванька-встанька**

Ванька-встанька,  *Прыжки на месте.*

Приседай-ка.  *Приседания.*

Непослушный ты какой!*Хлопки в ладоши.*

Нам не справиться с тобой!

**Кукла**

Поднимает кукла руки,  *Поднимать и опускать руки*

Вверх-вниз, вверх-вниз!  *вверх.*

А потом она танцует,  *Повороты вокруг себя.*

Покружись, покружись!

После танца всем ребятам  *Наклоны вперед.*

Поклонись, поклонись!

**Спрячем куклу**

Спрячем нашу куклу,  *Педагог прячет куклу* *за спину.*

Спрячем куклу Машу.  *Все хлопают в ладоши.*

Таня к кукле подойдет,  *Называют девочку по* *имени.*

Таня куколку возьмет.  *Девочка идет и берет* *куклу.*

С куклой нашей Танечка  *Пляшет в кругу.*

попляшет.

Хлопнем все в ладошки,  *Все хлопают и говорят.*

Пусть попляшут ножки.

**Буратино.**

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два - нагнулся,

Руки в стороны развел, ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать. Ключик вдруг упал из рук, наклониться надо, друг*! (движения по тексту).*

**Тема «Транспорт»**

**Самолеты.**

Самолёты загудели,  *Вращение перед грудью* *согнутыми в локтях руками*

Самолёты полетели.  *Руки в стороны, поочерёдные* *наклоны влево и вправо*

На полянку тихо сели,  *Присесть, руки к коленям*

Да и снова полетели.  *Руки в стороны, "летим" по*

У-у-у-у-у-у…*кругу.*

**Автобус.**

Мы в автобус дружно сели  *Приседают на корточки.*

И в окошко посмотрели.  *Делают повороты* *головой вправо, влево.*

Наш шофер педаль нажал,  *Одной ногой нажимают* *на воображаемую педаль.*

И автобус побежал.  *Бегут по кругу, в руках* *«руль»*

**Теплоход.**

От зеленого причала  *Дети встали.*

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала  *Шаг назад.*

Раз, два,

А потом шагнул вперёд,  *Шаг вперёд.*

Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке,  *Волнообразное движение*

*руками.*

Набирая полный ход.  *Ходьба на месте.*

**Самолет.**

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

**Паровоз кричит**

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» *(Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)*

**Тема «Осень»**

**Дружно по лесу гуляем**

Дружно по лесу гуляем  *Шаги на месте.*

И листочки собираем  *Наклоны вперед.*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад!  *Прыжки на месте, с* *хлопками в ладоши.*

**Мы дорожки подметаем**

Мы дорожки подметаем  *Имитация движений.*

Листья в кучи собираем  *Наклониться*, *имитировать движение.*

Чтоб гуляя, малыши  *Подскоки на месте.*

Веселились от души!

Ох, устали, «*Обтереть пот со лба».*

Отдохнем,  *Присесть.*

И домой скорей пойдем.  *Шаги на месте.*

**Листочки**

Мы листики осенние,  *Плавное покачивание руками*

На ветках мы сидим.  *вверху над головой.*

Дунул ветер — полетели.  *Руки в стороны.*

Мы летели, мы летели  *Присели.*

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал  *Плавное покачивание руками*

И листочки все поднял.  *вверху над головой.*

Закружились, полетели  *Дети садятся по местам.*

И на землю снова сели.

**Осенние листья.**

Осенние листья.

Листопад, листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

*На каждую строчку четыре шага в такт.*

**Тема «Грибы»**

**Гриша шел.**

Гриша шел — шел - шел,  *Шагаем на месте.*

Белый гриб нашел.  *Хлопки в ладоши.*

Раз - грибок,  *Наклоны вперед.*

Два - грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок.  *Шагаем на месте.*

*Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.*

**По грибы.**

Утром дети в лес пошли *Шагают, высоко поднимая* *ноги.*

И в лесу грибы нашли. *Размеренно приседают.*

Наклонялись, собирали, *Наклоняются вперед и* *ритмично* *разводят руки в*

*стороны.*По дороге растеряли. *Хватаются руками за* *голову и* *качают головой.*

**Боровик.**

По дорожке шли,  *Маршировать.*

Боровик нашли.  *Наклониться.*

Боровик боровой  *Руки над головой в "замке".*

В мох укрылся с головой,

Мы его пройти могли -  *Ходьба на месте.*

Хорошо, что тихо шли.

**Тема: «Насекомые».**

**Кузнечики.**

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем, тишину послушаем.

Тише, тише,

Высоко, прыгай на носках легко.

*(движения по тексту).*

**Жук.**

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке.

*(машут руками)*

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу,

*(повороты в стороны)*

Тихо по ветру качаюсь, низко-низко наклоняюсь.

**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.)*

**Стрекоза.**

Утром стрекоза проснулась,

*(потерли кулачками глаза)*

Потянулась, улыбнулась, раз - росой она умылась,

*(потерли ладонями щеки)*

Два - изящно покружилась, три - нагнулась и присела,

На четыре - полетела,

*помахали руками вверх-вниз*)

У реки остановилась,

*(легкий бег на месте)*

Над водою закружилась.