

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №8 «Крепыш»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

«Мы не будем уставать, будем прыгать и играть!»

для детей раннего возраста

Составители: Малкова Екатерина Алексеевна,

Мукамова Светлана Александровна

Воспитатели МБДОУ «Детский сад №8»

г.Реж, 2025 г.

Уважаемые педагоги и родители (законные представители), перед вами дидактическое пособие «Мы не будем уставать, будем прыгать и играть!» предназначено для проведения физкультминуток с детьми раннего возраста (1,5–3 года). Пособие способствует развитию двигательной активности, координации, внимания и эмоционального отклика у малышей, а также помогает воспитателям и родителям разнообразить занятия с детьми.

Состав пособия:

- Страницы с изображениями и кратким описанием упражнений.
- QR-коды на каждой странице для быстрого доступа к аудиофайлам с музыкой.
- Краткая памятка для взрослого по организации физкультминуток.

Как пользоваться пособием:

- Выберите страничку с подходящим упражнением в зависимости от настроения детей, времени дня или тематики занятия.
- Покажите страницу детям, расскажите, что изображено, и предложите выполнить задание.
- Отсканируйте QR-код с помощью смартфона или планшета, для онлайн версии - активная ссылка подсвечена желтым цветом, кликните на нее для открытия аудиофайла.
- Перейдите по ссылке для прослушивания аудиофайла.
- Повторяйте движения вместе с детьми, показывая пример.
- Следите за безопасностью: уберите лишние предметы, обеспечьте свободное пространство.
- Поощряйте малышей за старание, хвалите их за участие.
- После окончания упражнения похвалите детей, обсудите, что им понравилось.
- Можно предложить детям выбрать следующую страничку самостоятельно.

Пособие разработано с учётом возрастных особенностей детей раннего возраста и современных образовательных технологий. Пусть ваши физкультминутки будут весёлыми и полезными!

«Зайка»



<https://disk.yandex.ru/d/HFxs472C7R8Yvw>

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенёк.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки!

«Клён»



<https://disk.yandex.ru/d/vj0EPw1nLFBtpQ>

Ветер тихо клён качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон, и два — наклон,
Зашумел листвою клён.

«Лягушки»



https://disk.yandex.ru/d/IIYYq5MbC5B_pw

На болоте две лягушки,
Две зелёные подружки.
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет!
Всем друзьям — большой привет!

«Три медведя»



<https://disk.yandex.ru/d/QoCkpeiJcUOBbw>

Три медведя шли домой. *Дети шагают на месте, Вперевалочку.*
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
А сынок — малютка просто. *Присесть.*
Очень маленький он был *Присев, качаться по-медвежьи.*
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

«Кузнечики»



<https://disk.yandex.ru/d/t5xhIXu6TnRF4w>

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!
Сели. Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко!

«Птички невелички»



https://disk.yandex.ru/d/C72lcuIn2g_SqA

Лапка, раз! (выдвигают одну ногу)
Лапка, два! (выдвигают другую)
Скок-скок-скок!
Крылышко, раз! (одна рука в сторону)
Крылышко, два! (другая рука)
Хлоп, хлоп, хлоп!
Глазик, раз! (закрывают один глаз)
Глазик, два! (закрывают другой)
Открыли глазки и бегают,
Машут крылышками.

«Идём гулять»



<https://disk.yandex.ru/d/52sGiI2ulroKpg>

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катенька
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки, сапожки
Ипойдём скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Шагают на месте.
Показывают, как завязывают шарф.
Имитируют движения.
Шагают на месте.

«Это я»



<https://disk.yandex.ru/d/G0VweHZya2ZOpA>

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.
Это ножки. Тот, топ, топ.
Ох, устали. Вытрем лоб.

Движения по тексту.

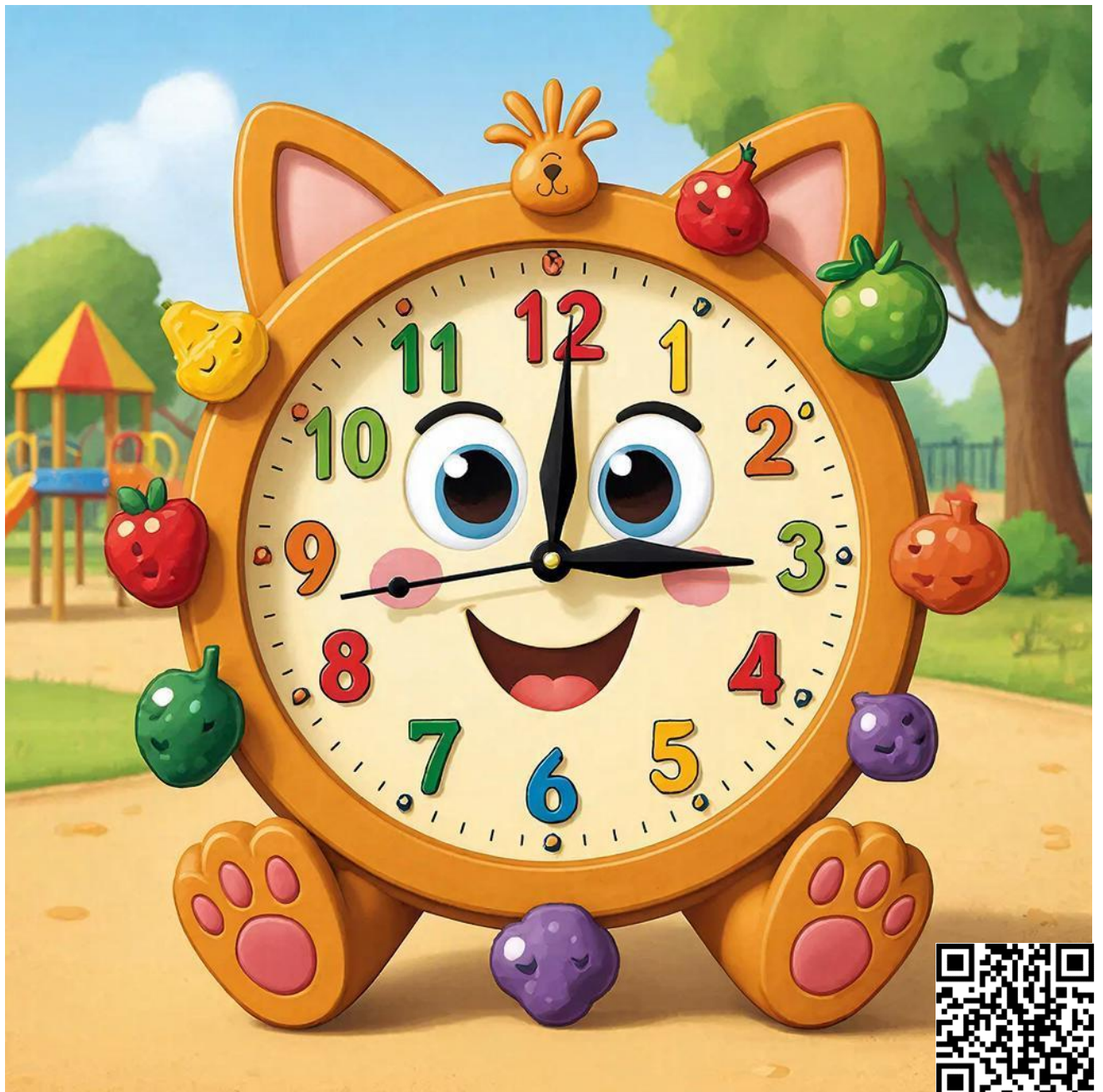
«Как у наших у ребят»



https://disk.yandex.ru/d/_nuKSKqiPYpmvw

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
Ах устали ножки-
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

«Часы»



<https://disk.yandex.ru/d/a8n6VRHF7I0KHg>

Тик-так тик -так -
Все часы идут вот так:
Тик так.
Налево - раз направо - раз
Мы тоже можем так
Тик-так тик -так тик-так.

«Котик»



<https://disk.yandex.ru/d/K1CB77QpEdmQcg>

Как у котика усы удивительной красоты
Глаза смелые
Зубки белые
Выйдет котя в огород
Всполошится весь народ
И петух и курица
С деревенской улицы
Станут котю в гости звать
Станут котю угощать

*Дети показывают пальчиками
Показывают на глаза
Показывают на зубы
Шагают
Машут руками
Подставляют к носу руку клювиком
Разводят руками
Машут к себе руками
Делают вид будто едят.*

«Скакалочка»

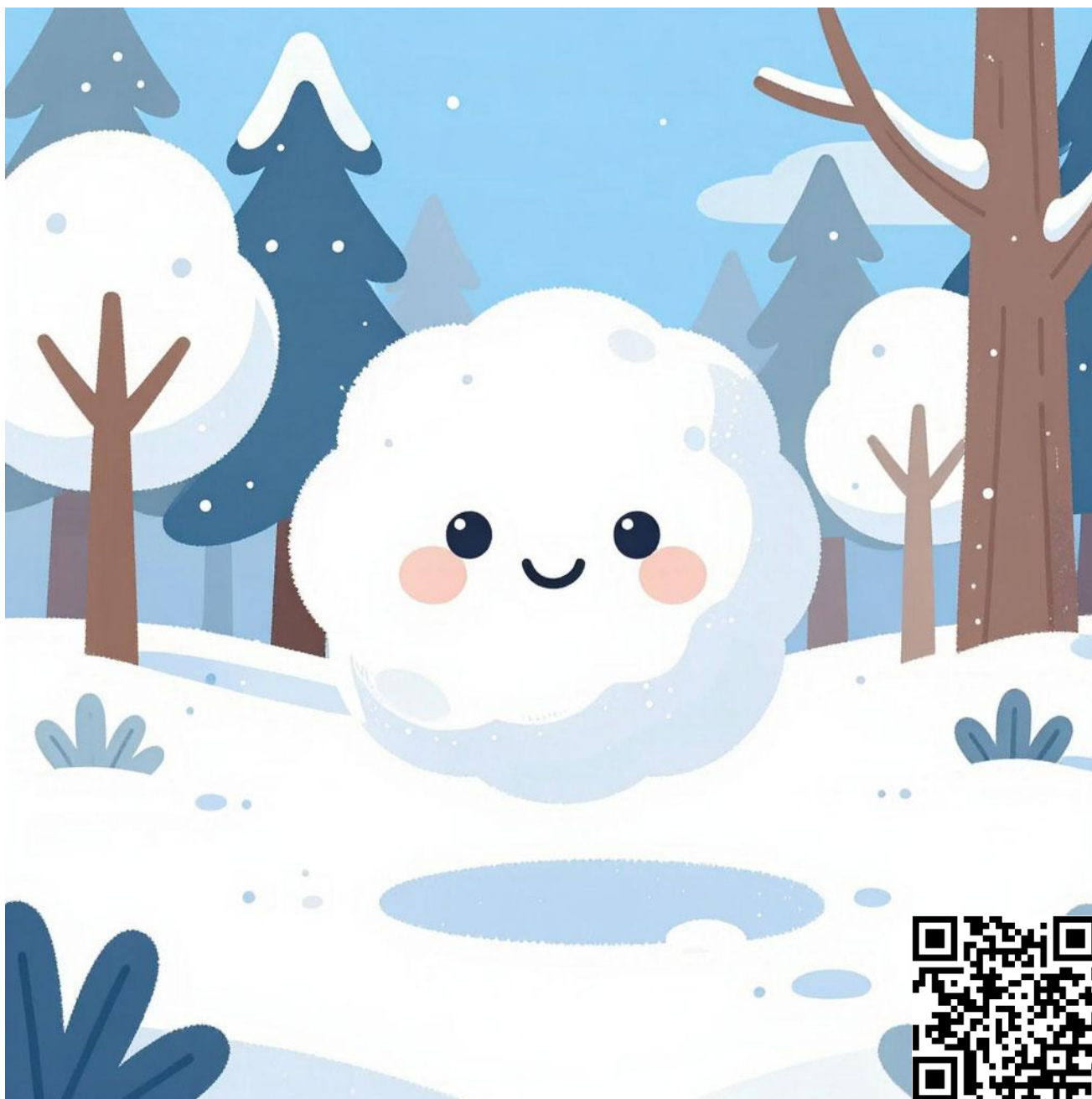


https://disk.yandex.ru/d/j_gln-062om-pA

Мы скакалочку возьмём
И тихонечко начнём!
Раз-два, раз-два,
Прыгать — это красота!

*Скакалку кладем на пол
Прыгают через скакалку*

«Снежок»



https://disk.yandex.ru/d/A_OObSrfug0kkg

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок лепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем, совсем не сладкий.
Раз – подбросим, два – поймаем,
Три – уроним и сломаем.

Лепим руками снежок

*Указательным пальцем показываем «нельзя»
Подбрасываем вверх, затем ловим руками
Подбрасываем вверх и не ловим*

«Канатная дорожка»



<https://disk.yandex.ru/d/uIdy2L8FzkCi4Q>

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам... В яму — бух!

Шагают

Прыгают на двух ногах

Приседают