муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №20» общеразвивающего вида Приморского края с. Чугуевка

**Картотека физкультминуток**

**для детей дошкольного возраста**



Подготовила: Кислицына Е.Н.

**Комплекс физкультминутки 1.**

Упражнения для отработки рефлекса «Избегания».

Задачи: Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы.

Развивать координацию движений. Отработать рефлекс «избегания».

*Упр. 1 «Цепочка»*

Дети выстраиваются в «цепочку». Первый ведущий обходит «цепочку» за спинами детей, касаясь рукой любых мест на спине, плечах и т. д., и становится в конец «цепочки», второй игрок продолжает и т. д.

*Упр. 2 «Угадай»*

Дети ощупывают небольшую мягкую игрушку. Затем экспериментатор прячет ее в непрозрачный мешочек, куда заранее сложены другие предметы: мячики, кубики, скомканная жесткая бумага, другая игрушка из материала, отличающегося от первого, и т. д.

Детям предлагаю найти игрушку.

*Упр. 3 «Аист»*

Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

**Комплекс физкультминутки 2.**

Упражнения для отработки рефлекса Моро (играет важную роль в формировании реакции испуга и становлении вестибулярного аппарата).

Задачи: Развитие координации движений и вестибулярного аппарата.

Координация работы зрительного анализатора и вестибулярного аппарата.

Формирование адекватной реакции на звуковые и тактильные воздействия.

*Упр. 4 «Ходьба по канату».*

При ходьбе руки в стороны, ладони раскрыты вверх, голова прямо, спина ровная, лопатки соединить. Упражнения выполняются под любые звуковые сигнал (бубен, барабан, хлопки, звучащие без определенного ритма, неожиданно.

*Упр. 5 «Я иду»*

Я иду, и ты идешь— раз, два, три. (шаг на месте)

Я пою, и ты поешь — раз, два, три. (стоя, дирижируем 2-мя руками)

Мы идем и мы поем — раз, два, три. (шаг на месте)

Очень дружно мы живем — раз, два, три. (хлопаем руками).

*Упр. 6 «Кузнечики».*

Поднимите плечики.

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

**Комплекс физкультминутки 3** .

Упражнения для отработки ладонного, подошвенного рефлексов.

Задачи: Провести стимуляцию рецепторов для развития чувствительности ладоней, формирования ручной умелостью.

Отработать ладонный рефлекс.

Отработать подошвенный рефлекс.

*Упр. 7 «Капуста».*

Мы капусту рубим-рубим.

Мы капусту солим-солим.

Мы капусту трём-трём.

Мы капусту жмём-жмём.

1. прямыми ладонями, пальцы зафиксированы, имитируем движения топора, вверх, вниз - движения повторяющиеся, ритмичные;

2. поочередное поглаживание подушечек пальцев, пальцы собраны в щепоть - имитация соления;

3. потирание кулачка о кулачок - движения вертикальные, вверх - вниз;

4. энергично сжимаем пальцы в кулак, сжимаем и разжимаем - движения ритмичные, одновременные.

*Упр. 8 «Лягушата»*

Жили – были лягушата

Озорные, как ребята.

Ох, любили они плавать.

Силу лапок показать.

И комариков ловили :

«Раз, два, три, четыре, пять»

А потом себя хвалили :

«Ква-ква, ква-ква, квак!»

1. Дети делают махи руками, имитируя плавание.

2. Сжимают и разжимают пальцы рук и ног одновременно.

3. Подняться на носочки и одновременно поднять большой палец вверх;

опуститься на полную стопу и сжать кулачок.

4. Поочередное смыкание большого пальца рук с другими пальцами.

5. Легко пальчиками постукивать вокруг рта, «рисовать» большой лягушачий рот на лице.

**Комплекс физкультминутки 4.**

Упражнения для отработки асимметричного шейно- тонического

Рефлекса (развивать глазо- ручную координацию).

Задачи: Развивать глазодвигательную координацию.

Совершенствовать координацию в системе рука – глаз. *Упр. 9 «Вверх – вниз»*

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.

(локтем правой руки коснуться колена левой ноги и наоборот)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

*Упр10 «Художники»*

И. П. – сидя на стуле за столом.

Правая рука поддерживает голову под подбородком. Левую руку вытянуть перед собой, кисть собрана в кулачок, большой палец вверх. Рука описывает круг в вертикальной плоскости.

Комплекс физкультминутки 5.

Упражнения для отработки спинального рефлекса Галанта (обеспечение согласованного движения тела при сгибании).

Задачи: Способствовать развитию координации тела. Способствовать развитию слухового анализатора.

*Упр. 11 «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.)

*Упр. 12 «Если нравиться тебе»*

Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

**Комплекс физкультминутки 6.**

Упражнения для отработки шейно-тонического лабиринтного рефлекса в сгибании и разгибании (является базой для установки равновесия, балансировки мышечного тонуса).

Задачи: Совершенствовать координации движений и вестибулярного аппарата.

Отработка рефлекса в сгибании и разгибании.

*Упр. 13 «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.

**Комплекс физкультминутки 7.**

Упражнения для отработки симметрического шейно-тонического рефлекса (способность фиксировать взгляд на дальних предметах).

Задачи:

Совершенствовать координации движений и вестибулярной системы

Координация работы сенсорно-моторных систем: зрительной, слуховой, двигательной.

*Упр. 14 «Далеко-близко».*

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

*Упр. 15 «Дошкольникам на память»*

Если хочешь строить мост, (идут по кругу)

Наблюдать движенье звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх)

Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе)

Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе)

Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой)

Добросовестно учись!

**Комплекс физкультминутки 8.**

Упражнения для формирования окулярной и лабиринтной установки головы (совершенствование зрительно – моторной функции, сохранение равновесия).

Задачи: Формирование вестибулярного аппарата. Стимуляция зрительных и вестибулярных рецепторов для синхронной деятельности.

*Упр. 16 «Чтоб глаза твои зорче были»*

Чтоб глаза твои зорче были,

Чтоб в очках тебе не ходить,

Эти лёгкие движенья

Предлагаю повторить.

Вдаль посмотрим и под ноги,

Вправо, влево по быстрей.

Удивимся что такое?

И закроем их скорей.

А теперь по кругу быстро,

Словно стрелочка часов,

Проведём глазами дружно

Ну а дальше — БУДЬ ЗДОРОВ!

**Комплекс физкультминутки 9.**

Упражнения, направленные на формирование рефлексов для поддержания позы и плавной координированной работы мышц во время движения.

Задачи: Совершенствование координаций мышц тела. Содействовать формированию механизма для поддержания вертикальной позы.

*Упр. 17 «Маятник».*

(Стоя прямо, поставить руки на пояс. Раскачивать туловищем вправо-влево, имитируя качание маятника).

Маятник качается

То вперед, то назад,

То налево, то направо.

Очень он старается,

Чтобы быть исправным.

*Упр. 18 «Мы устали чуточку»*

Мы устали чуточку,

Отдохнем минуточку

Поворот, наклон, прыжок,

Улыбнись, давай, дружок,

Прямо спину ты держи

На соседа посмотри,

Руки вверх и сразу вниз

И за парту вновь садись.