Физминутки для занятий по окружающему миру во второй младшей группе.

Выполнила: Стручаева А.В.

Любая детская деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм детей**.** Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут ор, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки**.** Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность детей.

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 попляшет *(пляшет в кругу)*
Хлопнем все в ладошки *(все хлопают и говорят)*
Пусть попляшут ножки.

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)*

Листочки

Мы листики осенние *(плавное покачивание руками)*
На ветках мы сидим *(вверху над головой)*
Дунул ветер – полетели *(руки в стороны)*
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели *(присели)*
Ветер снова набежал *(плавное покачивание руками)*

И листочки все поднял *(вверху над головой)*
Закружились, полетели *(кружатся, руки в стороны)*
И на землю снова сели *(дети садятся по местам)*

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре *(хлопаем в ладоши)*
Кто живет у нас в квартире? *(шагаем на месте)*
Раз, два, три, четыре, пять *(прыжки на месте)*
Всех могу пересчитать: *(шагаем на месте)*
Папа, мама, брат, сестра, *(хлопаем в ладоши)*
Кошка Мурка, два котенка, *(наклоны туловища влево-вправо)*
Мой сверчок, щегол и я *(повороты туловища влево-вправо)*
Вот и вся моя семья *(хлопаем в ладоши)*

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, *(хлопают в ладоши)*
Много мебели в квартире *(прыгают на месте)*
В шкаф повесим мы рубашку, *(делают повороты вправо-влево)*
А в буфет поставим чашку *(поднимают руки вверх и потягиваются)*
Чтобы ножки отдохнули, *(трясут каждой ногой)*
Посидим чуть-чуть на стуле *(приседают на корточки)*

Строители

Гномы строят новый дом
Динь-дон, дин-дон, *(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)*
Гномы строят новый дом, *(стучим кулаком об кулак)*
Красят стены, крышу, пол, *(руками "красим" сбоку, вверху, внизу)*
Прибирают всё кругом *(метём метлой)*
Мы к ним в гости придём *(шаги на месте)*
И подарки принесём *(руки вперёд, ладонями вверх)*

«Маша-растеряша»

Ищет вещи Маша, *(поворот в одну сторону)*
Маша-растеряша. *(поворот в другую сторону, в исходное положение)*
И на стуле нет, *(руки вперед, в стороны)*
И под стулом нет, *(присесть, развести руки в стороны)*
На кровати нет, *(руки опустили)*
Маша-растеряша *(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)*

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)*

«Птички»

Произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.
Птички в гнездышках сидят *(дети сидят на стульчиках)*
И на улицу глядят.
Полетать вдруг захотели,
И все сразу полетели, *(дети бегают по группе. На слова взрослого «птички в гнездышки» дети занимают свои места)*

Обуваемся

Я умею обуваться, *(топать ногами)*
Если только захочу, *(руки перед грудью)*
Я и маленького братца *(показывают "маленького братца")*
Обуваться научу.
Вот они, сапожки, *(наклон вперед)*
Этот с правой ножки, *(выставить правую ногу на пятку)*
Этот с левой ножки *(выставить правую ногу на пятку)*

Пешеходы

Постовой стоит упрямый *(ходьба на месте)*.
Людям машет: Не ходи! *(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)*
Здесь машины едут прямо *(руки перед собой)*
Пешеход, ты погоди! *(руки в стороны)*
Посмотрите: улыбнулся *(руки на пояс, улыбка)*
Приглашает нас идти *(шагаем на месте)*
Вы, машины, не спешите *(хлопки руками)*
Пешехода пропустите! *(прыжки на месте)*

С неба падают снежинки

С неба падают снежинки *(дети поднимают руки над головой)*
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками *(хватательные движения, словно ловят снежинки)*
И покажем дома маме,
А вокруг лежат сугробы, *(потягивания — руки в стороны)*
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы, *(ходьба на месте, колени высоко поднимаются)*
Поднимаем выше ноги.
Вон лисица в поле скачет,*(прыжки на месте)*
Словно мягкий рыжий мячик.
Ну, а мы идём, идём *(ходьба на месте)*
И к себе приходим в дом *(дети садятся)*

Мороз Красный нос

Ой, Мороз Красный нос, *(хлопки в ладоши)*
Мы тебя все знаем.
И тебя, Дед Мороз, *(руки на поясе, наклоны туловища вперед)*
Радостно встречаем.
Ой, Мороз Красный нос,*(хлопки в ладоши)*
Песню запеваем.
И тебя в хоровод *(приседания)*
К детям приглашаем.
Ой, Мороз Красный нос, *(хлопки в ладоши)*
Бей сильней в ладоши!
А у нас веселей *(прыжки на месте)*
Затанцуют ножки.

Снежинки

Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*
Легкие пушинки *(покружиться на носках)*
Чуть затихла злая вьюга *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду *(присесть, руки к полу)*
Заблистали, словно жемчуг, *(встать, руки вперёд)*
Все дивятся чуду (*развести руки в стороны)*

Обезьянки

Рано утром на полянке *(хлопаем в ладоши)*
Так резвятся обезьянки:
Правой ножкой топ, топ! *(топают ногами)*
Левой ножкой топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх! *(встаем на носочки и тянемся вверх)*
Кто поднимет выше всех? *(тянемся вверх)*

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:
(наклоны вперёд, движение руками имитирующие полоскание)
Сами в тазике стираем,
И рубашки, и носочки,
Для сыночка и для дочки.
Через двор растянем ловко *(потягивания — руки в стороны)*
Для одежды три верёвки.
Светит солнышко-ромашка, *(потягивания — руки вверх)*
Скоро высохнут рубашки.

Наши алые цветки

Наши алые цветки *(плавно поднимаем руки вверх)*
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, *(качание руками влево-вправо)*
Лепестки колышет.
Наши алые цветки *(присели, спрятались)*
Закрывают лепестки,
Головой качают, *(движения головой влево-вправо)*
Тихо засыпают.

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге *(повороты влево и вправо)*
Потянулся он со сна: *(потягивания — руки вверх)*
К нам опять пришла весна.
Головой медведь крутил. *(вращения головой)*
Наклонился взад-вперёд, *(наклоны вперёд-назад)*
Вот он по лесу идёт. *(ходьба на месте)*
Ищет мишка корешки,
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки -
Для медведя витаминки.
Наконец медведь наелся.
И на брёвнышке уселся *(дети садятся)*