

## Физминутки для детей 3 – 4 лет

### Тучи дождевые

Приплыли тучи дождевые  
Лей, дождь, лей!  
Дождинки пляшут, как живые.  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склоняясь к земле  
зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт.  
А дождь такой неугомонный,  
Льёт, льёт, льёт.

*Шагают на месте.  
Хлопают в ладоши.  
Шагают на месте.  
Прыгают на месте.  
Шагают на месте.  
Хлопают а ладоши.  
Шагают на месте.  
Прыгают на месте.*

### Физкультминутка

Отдых наш – физкультминутка.  
Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой  
Рая и два, раз и два!  
Прямо спину все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите,  
Раз и два, раз и два!

*Шагаем на месте*

*Движения руками: в стороны,  
Вверх, в стороны, вниз.*

### Листопад

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
Жёлтые, красные листья  
По ветру вьются, летят.

*Взмахи пуками.*

*Повороты вокруг себя.*

### Детский сад

Детский сад, детский сад,  
Он всегда детям рад.  
Буду в садике играть  
И конструктор собирать,  
И игрушки за собой убирать.  
Буду бойко танцевать

И лепить, и рисовать,  
Буду песни каждый день  
напевать.

*Хлопки на каждое слово.  
Развороты кистей в разные стороны,  
Пальцы кистей соприкасаются.*

*Рука двигается вправо – влево.  
Приседание.  
Танцевальные движения.  
Имитировать лепку, рисование.  
Руки «замок» перед собой.*

### Яблоко

Вот так яблоко! Оно-

*Встали, руки в стороны.*

<p>Соку сладкого полно.  Руки протяните,  Яблоко сорвите.  Ветер ветку стал качать,  Трудно яблоко достать  Подпрыгну, руку протяну  И быстро яблоко сорву!  Вот так яблоко! Оно-  Соку сладкого полно.</p>	<p><i>Руки на пояс.  Протянули руки вперёд.  Руки вверх.  Качают вверху руками.  Подтянулись,  Подпрыгнули.  Хлопок в ладоши над головой.  Встали. Руки в стороны.  Руки на пояс.</i></p>
<b>Апельсин</b>	
<p>- Ты откуда, жёлтый, круглый?  - Прямо с солнечного юга.  Сам на солнышко похож.  Сможешь съесть меня, но  только  Раздели сперва на дольки.  Как меня ты назовёшь?</p>	<p><i>Руки на поясе, наклоны туловища влево –  вправо.  Руки в стороны – на пояс.   Прыжки на месте.  Хлопки в ладоши.</i></p>
<b>Фрукты</b>	
<p>Будем мы варить компот.  Фруктов нужно много. Вот.  Будем яблоки крошить,  Грушу будем мы рубить.  Отожмём лимонный сок,  Слив положим и песок.  Варим, варим мы компот,  Угостим честной народ.</p>	<p><i>Маршировать на месте.  Показать руками – «много».  Имитировать, как крошат,  рубят,  отжимают,  кладут, насыпают сахар.  Повернуться вокруг себя.  Хлопать в ладоши.</i></p>
<b>Часы</b>	
<p>Тик-так, тик-так,  В доме кто умеет так?  Это маятник в часах  Отбивает каждый такт,  А в часах сидит кукушка,  У неё своя избушка.  Прокукует птичка время.  Снова прячется за дверью.  Стрелки движутся по кругу,  Не касаются друг друга.  Повернёмся мы с тобой  Против стрелки часовой.  А часы идут, идут.  Иногда вдруг отстают.  А бывает, что спешат,</p>	<p><i>Наклоны влево - вправо.   Дети садятся в глубокий присед.   Приседания.   Вращение туловищем вправо.   Вращение туловищем влево  Ходьба на месте.  Замедление темпа ходьбы.</i></p>

Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встают.	<i>Бег на месте.</i>  <i>Дети останавливаются.</i>
<b>В лесу</b>	
А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу, Корзинку с ягодой несу.	<i>Поднимаясь на носочках, Руки тянуть вверх, затем плавно опустить, встать на всю ступню.</i> <i>Приседания.</i>  <i>Ходьба на месте.</i>
<b>Ветер</b>	
Ветер тихо клён качает, Вправо – влево наклоняет: Раз – наклон и два – наклон, Зашумел листвою клён.	<i>Ноги на ширине плеч, руки за голову.</i> <i>Наклоны туловища вправо и влево.</i>
<b>Неделя</b>	
В понедельник я купался, А во вторник – рисовал. В среду долго умывался, А в четверг в футбол играл. В пятницу я прыгал, бегал, Очень долго танцевал. А в субботу, воскресенье Целый день я отдыхал.	<i>Изображаем плавание.</i> <i>Изображаем рисование.</i> <i>Умываемся.</i> <i>Бег на месте.</i> <i>Прыгаем.</i> <i>Кружимся на месте.</i> <i>Хлопки в ладоши.</i> <i>Дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.</i>

<b>Зайчик</b>	
Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. Вот он скачет вниз по склону, Забегаёт в лес зелёный. И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. Замер зайчик средь травы А теперь замрём и мы!	<i>Ходьба на месте.</i>  <i>Прыжки на месте.</i>  <i>Ходьба на месте.</i>  <i>Дети садятся.</i>

<b>Грузовик</b>	
<p>Грузовик песок везёт, Удивляется народ:</p> <p>«Вот так чудо – чудеса, В нём песок под небеса».</p>	<p><i>Идут по кругу, изображая руль в руках. Останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, разводят руками, делают удивленное лицо. 2 раза наклоняют голову вправо – влево. Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.</i></p>
<b>Нам сегодня не до скуки.</b>	
<p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Приседания с хлопками: Вниз – хлопок и вверх – хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок! Крутим – вертим головой, Разминаем шею. Стой!</p>	<p><i>Одна прямая рука вверх, другая вниз, Рывком менять руки.</i></p> <p><i>Приседания, хлопки в ладоши над головой.</i></p> <p><i>Вращение головой вправо и влево. Останавливаются.</i></p>
<b>Самолёт</b>	
<p>Мы летим под облаками, А земля плывёт под нами: Роща, поле, сад и речка, И дома, и человечки. Мы летать устали что – то, Приземлились на болото.</p>	<p><i>Махать руками, словно крыльями.</i></p> <p><i>Несколько глубоких приседаний</i></p>
<b>Мы устали</b>	
<p>Мы устали, засиделись, Нам размяться захотелось. То на стенку посмотрели, То в окошко поглядели. Вправо, влево поворот, А потом наоборот. Приседанья начинаем, Ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз. Приседать не торопись! М в последний раз присели, А теперь на место сели.</p>	<p><i>Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.</i></p> <p><i>Повороты корпусом.</i></p> <p><i>Приседания.</i></p> <p><i>Дети садятся.</i></p>

## Мороз красный нос

<p>- Ой, Мороз Красный нос, Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз, Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос, Песню запеваем И тебя в хоровод К детям приглашаем. Ой, Мороз Красный нос, Бей сильнее в ладошки! А у нас веселее Затанцуют ножки! -Я, Мороз Красный нос, С белой бородой. Ущипну – так до слёз, Не шути со мною. Для чего, почему Должен я сердиться? Я пришёл к вам, друзья, Чтобы веселится!</p>	<p><i>Хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Руки на поясе, наклоны туловища вперёд.</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Приседание</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Прыжки на месте</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Топанье ногами</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Приседание</i></p> <p><i>Прыжки на месте</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши</i></p>
<p>Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдёт ко мне Мороз, Тронет руку, тронет нос. Значит надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>	<p><i>Надо показать руку, нос.</i></p> <p><i>Движения.</i></p>

## Мы теперь богатыри!

<p>Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво, И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И направо, и ещё Через левое плечо.</p>	<p><i>Руки в стороны.</i></p> <p><i>Поворот вправо.</i></p> <p><i>Поворот влево.</i></p> <p><i>Поворот вправо.</i></p> <p><i>Поворот влево.</i></p>
---	---

## Лягушки

Видим, скачут по опушке  
Две весёлые лягушки,  
Прыг – скок, прыг – скок,  
Прыгай с пятки на носок.  
Прыг – скок, прыг – скок,

*Дети имитируют движения лягушек.*

## Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге,  
Потянулся он со сна:  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил.  
Наклонился взад – вперёд,  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышко уселся.

*Повороты влево и вправо.*

*Потягивания – руки вверх.*

*Вращение головой.*

*Наклоны вперёд – назад.*

*Наклоны: правой рукой коснуться  
левой ступни, потом – наоборот.*

*Дети садятся.*

## Кузнечики

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг – скок, прыг – скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко.

*Движения по смыслу слов*

*Надо оттолкнуться одной ногой и  
мягко приземлиться на другую.*

## Физкультминутка

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать!  
А теперь покрутим шей,  
Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем «Нет!» на всё на свете.  
А теперь мы приседаем  
И колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать!

*Руки к плечам, вращение вперёд и  
назад.*

*Вращение головой в стороны.*

*Приседание.*

<p>Раз, два, три, четыре, пять!  Напоследок пошагаем,  Выше ноги поднимаем!</p>	<p><i>Ходьба на месте.</i></p>
---	--------------------------------

### **Прогулка в лес**

<p>Солнечным погожим днём  Мы с друзьями в лес идём.  Мы с собой несём корзинки...  Вот хорошая тропинка!  Собираем землянику,  Ищем вкусную чернику,  Голубику, костянику,  Кисловатую бруснику.  А вокруг полно малины –  Пройти мимо не могли мы,  Собираем по кустам...  Здесь отличные места!  Снова мы идём по лесу,  А вокруг – так интересно!  Отдохнуть пора, дружок.  Мы присядём на пенёк.</p>	<p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Наклоны вперёд.</i></p> <p><i>Повороты влево – вправо.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Потягивания, руки в стороны.</i></p>
---	---

### **Весёлая игра на лужайке**

<p>На лужайке поутру  Мы затеяли игру.  Ты – ромашка, я - вьюнок.  Становитесь в наш веноч.  Раз, два, три, четыре,  Раздвигайте круг пошире!  А теперь мы – ручейки,  Побежим вперегонки,  Прямо к озеру спешим,  Станет озеро большим.  Раз, два, три, четыре,  Раздвигайте круг пошире!  Мы – весёлые лучи.  Мы – резвы и горячи.  Раз, два, три, четыре,  Раздвигайте круг пошире!  Раз, два – вперёд нагнутся!  Три, четыре – быстрее чуть – чуть!  Приподняться, подтянуться,  Глубоко потом вздохнуть.  Раз, два – назад прогнутся!</p>	<p><i>Взялись за руки, построились в круг.</i></p> <p><i>Ходьба по кругу.</i></p> <p><i>Бег по кругу.</i></p> <p><i>Ходьба по кругу.</i></p> <p><i>Прыжки на месте.</i></p> <p><i>Наклоны вперёд.</i></p> <p><i>Прогнулись, руки вверх.</i></p>
--	---

<p>Не сгибать колен ничуть.  Разогнуться, подтянуться,  Снова глубоко вздохнуть.  Раз, два, три, четыре,  Взмах руками, ноги шире!  Раз, два, три, четыре, пять!  Стали бегать и скакать!</p>	<p><i>Махи руками.  Прыжки на месте.</i></p>
---	--

<b>Прогулка по лугу</b>	
<p>Мы по лугу прогулялись  И немного запыхались.  Встанем, глубоко вздохнём,  Упражнения начнём.  Руки в стороны, вперёд,  А потом наоборот.  Чудеса у нас на свете:  Стали карликами дети,  А потом все дружно встали,  Великанами мы стали.  Вот как дружно хлопаем  И ногами топаем!  Хорошо мы погуляли  И несколько не устали!</p>	<p><i>Шагаем на месте</i></p> <p><i>Развели руки в стороны, вперёд</i></p> <p><i>Присели.</i></p> <p><i>Встали.  Хлопаем в ладоши.  Топаем ногами.  Шагаем на месте.</i></p>

<b>Воробушки</b>	
<p>О чём поют воробушки  В последний день зимы?  - Мы выжили!  - Мы дожили!  - Мы живы! Живы мы!</p>	<p><i>Шагают на месте.  Руки в стороны – на пояс.  Хлопают в ладоши.  Прыжки на месте.  Шагают на месте.</i></p>

<b>Чайки</b>	
<p>Над волнами чайки кружат  Полетим за ними дружно.  Брызги пены, шум прибоя,  А над морем – мы с тобою!  Мы теперь плывём по морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И дельфином догоняй!</p>	<p><i>Дети машут руками, словно  крыльями.</i></p> <p><i>Дети делают плавательные  движения руками.</i></p>