

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 неутомный,
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>
Апельсин	
<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>
Фрукты	
<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>
Часы	
<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>
В лесу	
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>
Ветер	
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>
Неделя	
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>

Зайчик	
Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. Вот он скачет вниз по склону, Забегает 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>

Грузовик	
<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>
Нам сегодня не до скуки.	
<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>
Самолёт	
<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>
Мы устали	
<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>
---	--

Прогулка по лугу	
<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>

Воробушки	
<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>

Чайки	
<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>