



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.	<i>Шагают на месте. Хлопают в ладоши. Шагают на месте. Прыгают на месте. Шагают на месте. Хлопают а ладоши. Шагают на месте. Прыгают на месте.</i>
---	--

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!	<i>Шагаем на месте</i> <i>Движения руками: в стороны, Вверх, в стороны, вниз.</i>
---	--

Листопад

Падают, падают листья, В нашем саду листопад. Жёлтые, красные листья По ветру вьются, летят.	<i>Взмахи пучками.</i> <i>Повороты вокруг себя.</i>
---	--

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.	<i>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.</i>
---	---

Яблоко

Вот так яблоко! Оно-
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.

*Встали, руки в стороны.
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.*

Апельсин

- 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?

*Руки на поясе, наклоны туловища влево –
вправо.
Руки в стороны – на пояс.

Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.*

Фрукты

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.

*Маршировать на месте.
Показать руками – «много».
Имитировать, как крошат,
рубят,
отжимают,
кладут, насыпают сахар.
Повернуться вокруг себя.
Хлопать в ладоши.*

Часы

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.

*Наклоны влево - вправо.

Дети садятся в глубокий присед.

Приседания.

Вращение туловищем вправо.

Вращение туловищем влево
Ходьба на месте.
Замедление темпа ходьбы.*

А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
Если их не заведут,
То они совсем встают.

Бег на месте.

Дети останавливаются.

В лесу

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.

*Поднимаясь на носочках,
Руки тянуть вверх, затем плавно
опустить, встать на всю ступню.
Приседания.*

Ходьба на месте.

Ветер

Ветер тихо клён качает,
Вправо – влево наклоняет:
Раз – наклон и два – наклон,
Зашумел листвою клён.

*Ноги на ширине плеч, руки за голову.
Наклоны туловища вправо и влево.*

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.

*Изображаем плавание.
Изображаем рисование.
Умываемся.
Бег на месте.
Прыгаем.
Кружимся на месте.
Хлопки в ладоши.
Дети садятся на корточки,
руки под щёку – засыпают.*

Зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать.
Вот он скачет вниз по склону,
Забегают 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!

Ходьба на месте.

Прыжки на месте.

Ходьба на месте.

Дети садятся.

Грузовик

Грузовик песок везёт,
Удивляется народ:

«Вот так чудо – чудеса,
В нём песок под небеса».

*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.*

Нам сегодня не до скуки

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!

*Одна прямая рука вверх, другая вниз,
Рывком менять руки.*

Приседания, хлопки в ладоши над головой.

*Вращение головой вправо и влево.
Останавливаются.*

Самолёт

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.

Махать руками, словно крыльями.

Несколько глубоких приседаний

Мы устали

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.
Присесть не торопись!
М в последний раз присели,
А теперь на место сели.

Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.

Повороты корпусом.

Приседания.

Дети садятся.

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 бородою. 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 шейей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем «Нет!» на всё на свете.
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.

*Руки к плечам, вращение вперёд и
назад.*

Вращение головой в стороны.

Приседание.

Ноги до конца сгибать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем!

Ходьба на месте.

Прогулка в лес

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.

Ходьба на месте.

Наклоны вперёд.

Повороты влево – вправо.

Ходьба на месте.

Потягивания, руки в стороны.

Весёлая игра на лужайке

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты – ромашка, я - вьюнок.
Становитесь в наш венок.
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.

Взялись за руки, построились в круг.

Ходьба по кругу.

Бег по кругу.

Ходьба по кругу.

Прыжки на месте.

Наклоны вперёд.

Прогнулись, руки вверх.

Раз, два – назад прогнуться!
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!

*Махи руками.
Прыжки на месте.*

Прогулка по лугу

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!

Шагаем на месте

Развели руки в стороны, вперёд

Присели.

Встали.

Хлопаем в ладоши.

Топаем ногами.

Шагаем на месте.

Воробушки

О чём поют воробушки
В последний день зимы?
- Мы выжили!
- Мы дожили!
- Мы живы! Живы мы!

Шагают на месте.

Руки в стороны – на пояс.

Хлопают в ладоши.

Прыжки на месте.

Шагают на месте.

Чайки

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!

*Дети машут руками, словно
крыльями.*

*Дети делают плавательные
движения руками.*

