

Сидим дома с пользой.

Картотека «Веселые физкультминутки» для детей 4 лет

Сидим дома с пользой! Уважаемые родители! В период самоизоляции, когда ребенок большую часть времени проводит дома, он не может в полную силу побегать, попрыгать. Чтобы как-то восполнить потребность в движении, предлагаю вам, разучите веселые физкультминутки. Они полезны в середине дня, когда ребенок долго сидит без движения. Для их проведения не требуется много места. Физкультминутки можно использовать как зарядку по утрам. А если еще добавить хорошую музыку, то получите положительный заряд на весь день.

Помните, утро начинается с зарядки!

1. Физкультминутка «Хватит спать!»

Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)

Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Вправо – влево наклонились,
И вперед – назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперед – назад.)
По команде приседаем –
Раз –два -три-четыре-пять.
Упражнение выполняем.
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

2. Физкультминутка «Мишка»

На орех взобрался Мишка, (Имитация движений, как мишка карабкается на дерево.)

С ветки даль ему видна. (Ладонку поставить как козырек ко лбу)

Смотрит на холмы и крыши (Соединяем руки над головой как домик – крыша)

Не идет ли к нам весна? (Поднимаем плечи – удивление)

За деревней, за долиной,

Где прозрачен небосвод, (Повороты головы вправо и влево)

Клин увидев журавлиный, (Показ взмахов крыльев журавлей)
Закричал: «Весна идет!» (Руки поднять в стороны вверх с радостью весне)

3. Физкультминутка «Мишка»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге, (Повороты влево и вправо)
Потянулся он со сна (Потягивание рук вверх)
К нам опять пришла весна!
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил, (Вращение головой)
Наклонялся назад, вперед. (Наклоны)
Вот он по лесу идет. (Ходьба вперевалочку)
Ищет мишка корешки, (Наклоны вперед)
И трухлявые пеньки.
В них – съедобные личинки:
Для медведя – витаминки.
Наконец медведь наелся,
И на бревнышке уселся. (Садимся)

4. Физкультминутка «Цапля ходит по воде»

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай!
(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водиче,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись.
(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

5. Физкультминутка «Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. дети плавно и медленно поднимают, то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
-Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

-Топай правой ногою,

Топай левой ногой,

Снова – правой ногою,

Снова – левой ногою.

После – правой ногою,

После – левой ногою.

И тогда придешь домой.

6. Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

7. Физкультминутка «Солнце спит и небо спит»

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками.)

Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись.)

Всем лучи свои послало. (Качаем поднятыми руками.)

Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками.)

Небо тучей заволок, (Закрыли лицо руками.)

И деревья раскачал. (Качание туловища влево – вправо.)

Дождь по крышам постучал, (Прыжки на месте.)

Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши.)

Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед.)

Вот и спрятались за тучи, (Приседаем.)

Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину.)

8. Физкультминутка «Дождик»

Дождик скачет по дорожке,

Как мальчишка озорной, (Прыжки.)

Громко хлопает в ладоши
И от счастья сам не свой. (Хлопки.)
Летний дождь – всегда веселей.
Он как друг хороший всем. (Повороты, руки на поясе)
Вот и тополь стал зеленый,
Будто новенький совсем. (Руки вверх, наклоны влево-вправо)
Как игрушки в магазине,
Чистые дома стоят. (Повороты с отведенной в сторону рукой)
Небосвод стал синий-синий.
В лужах «зайчики» блестят. (Руки вверх, «фонарики»)

9. Физкультминутка «Вместе по лесу идем»

Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания – руки в стороны)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот – правой ступни левой рукой)
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули (Потягивания – руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся)

10. Физкультминутка «Гриша - шел»

Гриша шел –шел-шел, (Шагаем на месте)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши)
Раз – грибок, (Наклоны вперед)
Два - грибок, (Наклоны вперед)
Три – грибок, (Наклоны вперед)
Положил их в кузовок.
(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

11. Физкультминутка «Вышел зайчик»

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зеленый.
И несется меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

12. Физкультминутка «Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево – вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в траве камыш,
Ш-ш-ш (Подняли руки вверх, потянулись.)
И опять настала тишь.
Ш-ш-ш! (Присели.)

13. Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки. (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

14. Физкультминутка «Жучок»

Этот маленький жучок
По земле гуляет, (перебираем пальцами по ступням.)
Листик сладенький найдет
И его кусает. (Щипаем ступни.)
Чтоб ещё листочек съесть,
Хочет он повыше влезть.
(Перебираем пальчиками по ногам, со ступней до коленей.)
Этот маленький жучок
По траве гуляет...Перебираем пальцами по коленям.)
Этот маленький жучок
По кустам гуляет (Перебираем пальцами по животу.)
Этот маленький жучок
Выше залезает, (Перебираем пальцами по груди.)
Вот он ямочку нашел, («Жучок заползает» в ямочку на плече у шеи.)
Лег и отдыхает. (Пальчики сжимаем в кулаки.)
Он не будет вас кусать.
Хочет он чуть-чуть поспать. (Опускаем голову вниз, глаза закрываем.)