**Физкультминутки для детей 3-4 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тучи дождевые** | |
| Приплыли тучи дождевые  Лей, дождь, лей!  Дождинки пляшут, как живые.  Пей, рожь, пей!  И рожь, склонясь 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.* |
| **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-  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.* |
| **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.  А бывает, что спешат,  Словно убежать хотят!  Если их не заведут,  То они совсем встают. | *Наклоны влево - вправо.*  *Дети садятся в глубокий присед.*  *Приседания.*  *Вращение туловищем вправо.*  *Вращение туловищем влево*  *Ходьба на месте.*  *Замедление темпа ходьбы.*  *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,  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! | *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.  Приседать 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** | |
| - 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 сильней 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 сердится?  Я пришёл к вам, друзья,  Чтобы веселится! | *Хлопки в ладоши*  *Руки на поясе, наклоны туловища вперёд.*  *Хлопки в ладоши*  *Приседание*  *Хлопки в ладоши*  *Прыжки на месте*  *Хлопки в ладоши*  *Топанье ногами*  *Хлопки в ладоши*  *Приседание*  *Прыжки на месте*  *Хлопки в ладоши* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы теперь богатыри!** | |
| 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. | *Руки в стороны.*  *Поворот вправо.*  *Поворот влево.*  *Поворот вправо.*  *Поворот влево.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **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.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **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.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **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.* |